

منتدى إقرأ الثقافي

باشترین ھاوردی خۆت؟  
[WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM](http://WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM)

باوەربەخۆی خۆتان زیادەکن



.....وەرگیرانی: فاتمه ئەدھەم عەلى

.....میلەرد نیومن - برنارد برکوویتز - جین ئەوئەن



# چۈن دەبىتە باشترین ساورىي خوت؟

باوهرپ، خوڭبوني خوتان زىادىكەن

نوسىنى

مىلدرد نيومن-برنارد بركوويتز-جين اوين

له فارسىيە: فاطمە ادم علي

چاپى يەكەم

سليمانى..... ۲۰۰۹

لەبلاوکراوەکانی خانەى چاپ و پەخشی رێنما  
زنجیره (٢٢٢)

ناسنامەى کتێب

---

ناوی کتێب: چۆن دەبیستە باشتەرىن هاوێنى خۆت؟

بەت: دەروونزانی

نوسینی: میلدرد نیومن-بەرنارد بەرکوویتز-جین اوین

وەرگیرانی: فاطمە ادەم علی

تایپ و هەڵبەر: وەرگیر

دیزاین و بەرگ: فواد کەولۆسى

شوێنى چاپ: چاپەمەنى گەنج

سالى چاپ: ٢٠٠٩ سلیمانی

نۆرەى چاپ: چاپى یەكەم

تراژ: ١٠٠٠ دانە

---

ناوێشان: سلیمانی - بازاری سلیمانی - بەرامبەر بازاری خەفاف.

ژمارەى مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

## پښت

- له باره ی نوسه رانه وه..... ۵
- وته ی چنډ بیرمه ندو روژنامه یه کی جیهانی به ناوبانگ سه باره ت به م کتبه ..... ۷
- پیشه کی..... ۱۱
- گفتوگو..... ۱۵



## لەبارەى نوسەرانەوہ:

مىلدرد نيومن و برنارد برکويتز ھاسەرى يەکن،  
ھەردوکیان شارەزاو پسپۆرن لەبوارى دەرونناسیدا.  
لەشارى نيويۆرک بەھاوکارى يەکتەر کاردەکن  
لەوبوارەدا، ھەردوکیان ئەندامى ئەنجومەنى نەتەوہی  
دەرونناسین و شیکارى بۆ چارەسەرکردنى نەخۆشیە  
دەرونیەکان لەئەنجومەنى دەرونناسى ئەمريکاو  
رێکخراوہ پسپۆرى و پيشەییەکانى تر.

مىلدرد نيومن خاوەنى بروانامەى ماستەرە  
لەدەرونناسیدالەکۆلیجى ھانتەر، خاتوو مىلدرد  
چەندسالىک لەلای کۆچکردوو "توئودوریک" خولى  
فیرکارى خویندووہ ھەرەھا خولى فیرکردنى  
دەرونناسى لەئەنجومەنى نەتەوہی دەرونناسى بۆ  
نەخۆشیە دەرونیەکان بینىوہ، ئەو بەرپرسى بەشى  
نەخۆشیە دەرونیەکانە لە ناوەندى راویژکارى لەشارى

نيويۆرك، گولېژىرىك لەكارەكانى كراون بەكتىب بەناۋى  
"شىۋازە نوپكان بۇ يارمەتىدانى مندا".

برنارد برىكۋىت، خاۋەنى بروانامەى ماستەرە  
لەدەروئناسىدا لەزانكۆى كۆلۇمبىيا، دىكتوراى لەزانكۆى  
نيويۆرك لەھەمان بواردا، ھەرۋەھا لەپەيمانگاي "ئالفرىد  
ئادلىر" ناۋەندى فىربونى تەۋاۋكارى بۇ تەندروسىتى  
دەرونى بەشدارى دەكات. ئەۋ ئەندامى كۆلىژى شارو  
كۆلىژى مافى سزادانە لەزانكۆى نيويۆرك و خاۋەنى  
ژمارەيەك ووتارە لە رۇژنامەو گۇفارەكاندا بللو  
كراۋنەتەۋە.

جىن ئوين، لەنيوجىرسى گەرە بوۋە بروانامەى  
ماستەرى ھەيە لەبۋارى فەلسەفەدا لەزانكۆى  
كۆلۇمبىيا، و لەكەئالىكى تەلەفىزىۋنىدا كاردەكات ۋەك  
لىكۆلەر، و بۆرىكخراۋىك ھەلسەنگاندنى گشتى دەكات و  
ۋەكو نوسەرىك لەبۋارى ھەلسەنگاندا كاردەكات، خىزان  
دارەو لەنيويۆرك نىشتەجىيە و ۋەكو رۇژنامەنوسىكى  
ئازاد كاردەكات .



## وتهی چه ند بیرمه ندو روژنامه یه کی جیهانی به ناوبانگ سه بارهت به دم کتیبه:

\* تائیستا بواریک نهره خساوه که وه کو کتیبکی چوټ  
باشترین هاوړنۍ خوت بیت؟ ساده، کاریگره روخیرا  
وکارتیگره بیت. کاتی دلته نگم روژی دووچار هاوړنۍ  
له گهل په رداخیک ئاو، نه و ده خوینمه وه، نه م کتیبه مه  
میشه گیان به من ده دات. نیل سیمون

\* ده مه وی بلیم نه م کتیبه موعزه یه. به لام خالی  
بنه رتهی نه مه یه که موعزه یه ک بونی نی یه. که واته  
بهیلن بلیم که بهی نه م کتیبه ناتوانم بژیم. نورا افرون

\* له روژکاری ژياندا که کیشنه ونیگرانی تدرم مه بوه  
نه م کتیبه بژمن وه کونه سیمی کوستان بوه.  
"بری برنسون"

**\*تم کتیبہ خوارنہ وہیہ کہ بڑماندوبین، بیزاری،  
یانس، نائومیڈی وتہ نیاییہ.**

"لوس انجلوس تايم"

\* نوسه رانی ئه م کتێبه به زمانی ساده و رونی ده که نه وه که هر مروفیک تواناو هیزی زاتی شادبون، نه خشه کیشانی سۆزداری وه ست کردنی هه رچی زیاتر ئاماده گی به هیزی خۆی هه به .

**" اخبار کلوب کتابچہ "**

\* نه وهی "نیومن و برکویتز" کردویانه، شیوهی له بیرکراوی گهرینی ئینسانی په به ناوی (من بناسه).

## "شیکاگو ٹریبون"

\*نم کتیبہ چندجار بخوینہ روه. به راستی چیژ  
به خشه و خوینہ روه سه ری سور ده مینئ بوشله ژان  
وسه رشوری به کانی مژکاری لژژیکی بونی هیه هستی  
بیخه می وئارامش ده ست ده که ویت.

## "مارتفورڈ کورانت"

چؤن دهبېته باهترين هاورنې خؤن؟

\* نه م كتيبې جورنك گفتوگوى پر شه وقى د هرونناسى  
يه به په پوهندى كردن له گه ل كه سانتيكه كه بؤ ديتنى  
پيوانى نوتومبيل، عه قل وئارامى يان هيه، به لام  
ئركى نه مه به خو يان نادهن تافيريبنكه چؤنيه تى  
خويان به رپوه ببه ن.

"نيورك تايمز"

\* نه م كتيبې ده ستورنكى كردارى يه بؤيار مېتى  
دانى خه لك تاثيرانى پرله مانا يان هېت وبويران پى ده  
دهن تا سهرېكه ون به سهر به ربه سته كانى خوشحال يان.

"اوكلند تريبون"

\* نه م كتيبې به دهره له زار او هى دژوارى د هرونناسى و  
وبه شتپوهى پرسيا رووه لامه.

"هوستون كرونېكل"

\* نامؤزگارى شياو له باره ي نه وهى كه چؤن قوناعى  
مندالى ببه ينه سهر، خوديه تى وپيگه بيشتن پيشوا زى  
ليېكه ين وله سهر پيى خومان بوه ستين.

"دالاس تايمز هيرالد"



## پێشه‌کی

کاتی که ئورون ده‌لێت: زۆریه‌ی خه‌لکی ته‌مه‌نیا ن  
له‌گه‌ڵ گه‌ڕۆده‌یی خامۆش ده‌به‌نه‌سه‌ر، ناتوان پێش  
بینی بکه‌ن که‌ ئه‌م گه‌ڕۆده‌یی یه‌چه‌نده‌ پره‌راو هۆریابه‌.  
مروۆشی ئه‌مرو له‌وانه‌یه‌ وه‌کو باوباپیرانی ره‌نج بیات.  
به‌لام له‌بێ ده‌نگی خامۆشی ره‌نج نابهن. ناره‌حه‌تی  
وی قه‌راری ئێمه‌ به‌رونی دیاره‌ و ئێمه‌ له‌باره‌ی  
کێشه‌کانمانه‌وه‌ گفتو گو ده‌که‌ین.

له‌وانه‌یه‌ ئه‌مرو ریگاکانی هه‌لاتن چه‌ندین جوړ له‌پێش  
مانابن و ئێمه‌ تامه‌ زۆریانی دل به‌ده‌ریا ده‌ده‌ین.

کاره‌میشه‌ به‌که‌ڵک بووه‌. به‌لام ئه‌وه‌ی ده‌توانین  
به‌سه‌رگه‌رمی زۆر په‌نابه‌ین. به‌نمونه‌: سواری فڕۆکه‌  
ده‌بین و له‌ وگۆره‌ پانانه‌ی که‌ ده‌بنه‌ هۆی خۆشحال  
نه‌بونمان را ده‌که‌ین.

بەلام لەوەش زیاتر ئەوەی ئازاری ئێمە دەدات،  
لەژێر لێکۆڵێنە وەدایە.

ئێمە لەبارەی کێشەکانی دنیا، لەبارەی جەنگ  
و ئازادی مرقۆ، لەبارەی بەهاکان و دنیای دەرونمان  
پەڕێشان بوو، لەبارەی سەرشاری، بێزاری و شلەژان،  
کێشەکانی هاو سەرگیری و پەيوەندی سێکس و نارازی  
بوونمان لەژێر گەفتو گو دەکەین.

بەلام لەوانەیە لەبا و با پیرانمان زۆر ناپزانی ترو  
ناخۆشحاتر نەبین.

بەلام شتێکی روون و بەلگە نەویست ئەمەیه.  
ئێمە رەنج و ئازارمان بە نۆنی شانی مەرجی سروشتی مان  
وەرناگیرین. ئێمە خۆمان بە دەستەووە نادەین، ئەگەر  
نارەحەت و خۆشحالتین، هەست دەکەین فریویانداوین،  
لەجێگای هەڵدا بریارماندا وە یان پشت گوێ خراوین،  
و هه‌كو كه سێك كه ئەنگوستیلەیه‌کی زێری لە دەست  
داو، ئێمە یەكە یەكە یان بەشیوەی گروپ و هه‌كو نارازی  
بوان ولایه‌نگرانی ئازادی ژنان، بۆ مافی کارکردنی باش  
لەژێرماندا رەزامەندی بەخشین و نارەزایی دەربیرین. ئێمە

چۇت دەپىتە باشتىن ھاۋىنى خۇت؟

گەرەن بەدۋاي خۇشەختى دا زۆر بە ھەند ۋەردەگرىن  
ۋىاۋەرمان ۋايە كەشايستەى ژيانى باشتىن ئىمە  
كىشەكانمان دەخەينە روو ۋەھۆكارەكەشيان دىيارى  
دەكەين: كارمان، ھاۋسەرمان، وقۇناغى مندالى خەم  
ھىنەرمان. زۆرىك لەئىمە بۆلەنىۋېردى ئەم ھۆكارانە  
مەنگاۋ دەنىيىن. كارەكەمان دەگۋىرىن،  
لەھاۋسەرەكەمان جىادەبىنەۋە بەدۋاي دەرونناسدا  
دەۋىن.

بەلام بەم بونەمان، زۆرىۋى توندو تىۋى و  
نارەھەتى و ئاشكراکردى رەزامەندى نەبونمان ھۆى  
سەرسوپمانمانە. ئايابەراستى ھەول و تىكۋشانمان  
بۆبەنرختى كەردى ژيانمان كەدوئىمە قەبولمان كەردە  
كەلەقۇناغى گۆرانكارى كەكانى كۆمەلەيەتى دا و  
لەناۋچونى بەھاكان و قۇناغىك كەچانسى مانەۋەى مەۋۇ  
نىە، بەم حالەۋە دەژىن سەبارەت بەنەۋەكانى  
رابردوومافى ھەلېژاردن ۋەلېژاردنەۋەى زىاتر مان  
ھەيە، بەلام بەبى بونى زىادەروۋى لەم توانايە بەلانى  
كەم سودوۋەرنەگرىن. بۆچى ئەم كارە ناكەين ۋەچۆن

دەتوانىن ئىم كارە ئىنجام بىدەين؟ ئىم  
پىرسىيارانە بۇدوودەرونناس، بىرناردكوويتزا وخساتو  
مىلدرنىومنا ئىن وپياوئىك كەبەجىاوبە يەكەوۋە سەرقالى  
يارمەتى دانى خەلگىن. بۇچاكردى ئىانىان،  
خراوۋەتەرووگفتوگوىەكى تويژنەوۋىيە يە لەلاپەرەكانى  
تردا دەيخوئىنيتەوۋە. بۇئەوۋەي رىكخستنى دەقەكان  
بپارىزىن وەلامەكان لەگەل يەكدا رىكخراون تاتى بگەن  
كە دەرونناسىك قسەدەكات.



## گفتوگو:

\* خه لکي ده لټن ده يانه وټ شادين، به لام شادمانی  
راسته قينه وه کو خه ونټيکي نه بينراو ده بينن،  
مه مورخه لکي به توندي به دواي نه وه وهن، به لام  
زوريه مان مه رگيز به م شادوماني به ناگهين.

چ مه له يک روده دات؟ يوچي زوريک خه لکي گوره  
به شتوهری جوړ به جوړ نارازين؟

تيا کي شهي ده وران و زه مانه به که ټيمه تيايدا  
ده ژين؟ يان نه وهی که پيشبيني زور ده کهين؟ يان  
به دواي تامانجي نادرستدا ده روين؟

باشه مه رجيکي خراپمانيه. زوريک له خه لکي ژيانکي  
نااسايان هيه. نه وان به ته واوی ده ژين له سات به ساتي  
چي ژوره ده گرن. به لام ټيمه له باره ی نه وانه وه زور قسه  
ناکهين چونکه سه رقالي ژيانن. نه وانه به گشتي له م

باره یه وه ووتار نانوسن یان ناچن به دواى دهروناسدا.  
له گهل نه مهش دا داوايه کی دروست هه یه وکه سانتيکی  
زۆر مه یلی ژيان یان نییه. خه لکانتي زۆر هیشتا  
به سه رهونه ری شاد بوندا زالنه بوون.

\* ئیوه وه ناوده نین هونه، ئایا بیرده که یه وه ئه م  
هونه ره وه کو سه ما یان گۆزه گهر شیاوی یاداوه ریه.  
به لام من بیر ده که مه وه ئیوه شادن یان ناشادن!  
ناتوانن نه خشه یه ک بکیشن که شادبن.

ده توانن زۆر کار نه نجام بدهن، به لام نازانم چون  
ده توانن شادمانی به دی بهینن.

ده توانن به دواى شتانی که وه برۆن ئومیده واری  
هویه که بۆشادومانی تان، به لام تاپیش به ده ست  
هینانی نه وانه ناتوانن له م فرمانه به ته وای دنیابن.

ئه م فرمانه تاراده یه ک دروسته، به لام به شیوه یه ک  
ده بی ئیوه نه وه بخه نه روو. به شیک له کیشه که نه مه یه  
که زۆربه ی که سه کان به دواى شادی وهن، له گهل نه وه دا  
ده ستیان له گیرفانی که دایه. نه وانه بیرده که نه وه که شتی که  
بونى هه یه نه گهر به نه و بگهن، ده گه نه خوشحالی و

چۇت دەپتە باشتىن ھاۋى خۇت؟

كامەرانى. ئەوانە چاۋەرېن شادى روداۋىكىيان بۇ يېنىتە  
پېش. سەرنج نادەنە ئەۋەى كەئەمە شتىكە دەبى  
خۇيان ئەۋە بەدى بەيىن. خەلكى كېشەى زۇرقە بول  
دەكەن تافىرى زمايك يان ھونەرىك دەبن. ئەوانە  
بۆبەگرخستنى ئۆتۆمبىل خۇراگىن وتاقەيان ھەيە،  
بەلام ئەركى ئەمەبەخۇيان نادەن تافىرىبىن كەچۇن  
خۇيان بەرپۆەبەن.

**\* ئەمەبىرۇكەيەكى سەيرە، ئىۋەئەۋەبەشئۆۋەيەكى  
بەھىزولۇزىكى دەخەنە روۋەكوۋەۋەى كەئىمەكۇنتۇلى  
خۇمان بەدەست پىانانىك لەبەردەستابىت.**

**ئايامونەرى ژيان نابىت لەمەسروشتى تىرىت؟**

رەنگەپىۋىست بىت بەم شىۋەيەبىت بەلام بۇ  
زۇربەى ئىمەۋانە. ئىمەلەگەل ئەۋەى دەزانىن چۇن  
پىۋىستە بژىن، لەدايك نابىن وزۇرىك لەئىمە، ھەرگىز  
ئەم رىگەيەفىرنەبىن. بەلام شتى زۇرەيى كەپىۋىستە  
ئەنجام دانى ئەوانە فىرەبىن.

**\* بۆنمونە چ شتانىك؟**

يەكەمىن شىت كەپپۆيىستە بىزانىن، ئەمەيەكەلەوانەيە  
لەجىنگاي ھەلەونەگونجاودا بەدواي ئەوۋەي  
كەدەمانەوۋىت، ھەين. سەرچاۋەي خۇشەختى  
لەدەرەۋەي ئىمەدا نىيە، بەلگولەناخ و دەرونماندايە.  
زۆرىك لەئىمە ھىشتادەستمان بەۋە نەكردۋە  
كەسودۋەرگىن لە وزەوتوانامان، ۋەلەئاستى خوار  
تواناكانمان كاردەكەين وچاۋەرىيىن تاكاتىك كەسىك  
كلىلى زىرىنمان پى بدات وپىدەين بەدەستەلاتى  
خۇشەختى، درىزە بەم كارە دەدەين.

پپۆيىستە بىزانىن ئەم دەستەلاتە لەناخ دايە  
ۋئىمەكلىلى ئەومان پىشتەر ھەبۋە.

ۋەك چاۋەرىيىن ئىزىنمان پىبدات تابەشىۋەيەكى  
تەۋابىزىن.

بەلام تەنھاكەسىك دەتوانىت ۋەھائىزنىكمان پىبدات  
ئەۋەش خۇمانىن. ئىمە بۇشتانىك كەلەزىانماندا  
رودەدەن، تەنیا لەبەرانبەر خۇماندا بەرپىرس  
ۋەلامدەرەۋەين. دەبى سەرنج بدەين كەمافى  
ھەلبىزاردنما ن ھەيە.

چوڭ دېيىتە باھترىن ھاۋرىنى خوت؟

بونى لىپرسراۋى باش ۋە بونى رۆزگارنىكى باش،  
لەئەستۆى خۇماندايە .

\* ھىشتا سەيرىتىش چاۋمان .  
ئەگەر ھەمىشە تەكان پەيۋەندىيان بەئىمەۋە ھەيە، ئەگەر  
بتوانىن دوگمەي جادۋىيى بگوشىن وخوشبەختى  
پەيدا بگەين، كەۋاتە بۆچى خەلكى ئەم كارەناكەن؟

ھېچ دوگمەيەكى جادۋىيى بونى نىە . بەلام تىيى رامان  
بونى ھەيە . بەگرتنە ئەستۆى لىپرسراۋى تى ژيانمان  
بەماناي گۇرانكارى بىرەرتى لەشپۋازى بەرخوردمان  
لەگەل ھەموو تاكەكاندا .

ئىمە ھەركارىك كەئەنجامى دەدەين تالەم گۇرانكارى  
لىپرسراۋى تى يە دان بەخۇدا بگرىن . ئىمە بەلايەكدا  
دەشكىيىنەۋە بۆرە زامەندە بون وخۇشخال نە بونى خود،  
كەسەك يان شتىك سەرزەنش بگەين تائەۋەي ھەنگاۋ  
بىيىن ۋەستى باشتىرمان ھەيىت .

تەنات ئىمە لەبارەي ھەستمانەۋە بەشپۋەيەك  
گفتوگۇ بگەين كەئەندىشەي ئەۋانە نامۆيەبەم كەشە .  
ئىمە دەلەين "ئەم ھەستە زال بوۋەبەسەرماندا "

هێشتا لاوازی و ناتوانایمان تێدایه که هێزی تێکه لاو زāl  
 بووه به سه زماندا. به جێگای ئه وهی که بڵێن "به م  
 شیوهیه هه ستم کرد" شیوهیه که قسه ده که م  
 که هێشتا هه ستمان وه کووگۆرانکاری یه که که هیچ  
 کاریگه ریه کی له سه رنه وانه نیه له ناکاو، له بارودۆخی  
 هه تاوی دابۆتۆفان ده گۆردریت.

ئه م بۆچونی که ش ناسی یه سه باره ت به هه ستمان  
 زۆرباشه. چونکه ده بیته هۆی ئه وهی هه سستیک  
 که هه مانه هیواش بینه وه. ئیمه خۆمان به دورده گرین،  
 ته نها به هۆی ئه وه وه که بواری هه لێژاردنمان نیه.

\* ده زانی وه رگرتنی ئه م کاره کێشه یه بۆم. مه به ستم  
 ئه وه یه که هه سستی تێکه ل بون هه یه، دێن و ده چن.

ئیمه زۆربه ی کات نازانین بۆچی ئه گه ره له شتیک  
 تووره و بێ تاقه تین، ده توانین به سه ر خۆماندا زāl بین  
 وشته کان نه شکێنین یان نه گرین به لام ناتوانین هه ست  
 به غه م نه که یان ناره حه ت نه بین. ته نانه ت دلنیاش  
 نیم که به مه ویت ناره حه ت و ناشاد بم. له گه ل

چۆن دەپىتە باشتىن ھاۋىنى خۇت؟

مەمۇنە مەشدا ئەگەر روداۋىك پىشېھات كە ئازارم بىدات،  
ئەۋكات مافى ئەۋەم مەيە كە مەست بە نارەحتى بگەم.  
بەلگەنە ويىستە كە مافى ئەۋەتەن مەيە.  
ئىۋەلە بە رانبەر مەستى دژبە يەكتان ۋە كۈۋەستى شادى  
يان ناشاد، مافتان مەيە. مەبۇنى مەستى جۇر ۋاجۇر  
لەتۈنەكانى مۇۋە.

بەلام زۇربەي كاتى خەلگى بە مەست كىردى  
بە ناخۇشى يەۋە ۋە نانەت دەچنە پىشۋازى  
ئەۋانەۋەبە بى ئەۋەي سەرنجى تەۋاۋيان بىدەنى،  
مۇكارى سەرمەلدانى ئەۋانە چى دەپىت. كارانىك  
ئەنجام دەدەن كە مەستى ناخۇشيان بۇدروسىت دەكەن  
پاشانىن دەلەن: "ناتۋانىن زال بىن بەسەر خۇماندا".

مەبەستى زىياترى خەلگى لەم رىستەيە ئەۋەيە  
كە ھاۋكارى خۇم نە كىردە ۋە دەرەۋەي ئىختىيارم بۈە  
". بەلام ئىمە مەۋودەتۋانىن بەسەر خۇماندا زال بىن  
ۋىارمەتى خۇمان بىدەن.

**\* ئايا بە راستى دەتۋانىن؟**

ئەم بێر کردنەوێە بزوێنەرەو دڵ قەبۆلی دەکات.  
دەلم دەخوازێت توند بەم بێر کردنەوێەو بئوسێت.  
چۆن دەتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم؟

بەلێ، بەشـیـوانی جۆریـە جۆر، یەـکـەـم  
جار پێویستە خەشە یەکی بنەرەتی بکێشێت. ئەوێ  
کە ئایا دەتەوێ پەرۆبال بەدەیتە خو یا ئەوێ کە خۆت  
سەرکوت بکەیت؟

ئایا لایەنگری خۆتی یان لە

دژی خۆتان کار دەکەن. لەوانە یە پرسسیاریکی سەیر  
بێت بە میشتکەتانا، بەلام زۆرێک لە خەلکی بەراستی  
خراپترین دۆشمنی خۆیان.

ئەگەر پلانتان هەبە یارمەتی خۆتان بدەن، دەتوانن  
کارانیکی ئەنجام بدەن کە بێنەهۆی ئەوێ کە هەستیکی  
باشتان هەبێت، بەجیگای ئەوێ کارانیکی ئەنجام بدەن  
کە بێنەهۆی ئەوێ سەبارەت بە خۆتان هەستی  
خراپتان لە لا دروست ببێت.



كاتى كەبەم ئاسانى يە دەتوانن ھۆكارى خۇشى  
ورەزامەندى دەست بخەن ئىتربۇچى دەبى كارانىك  
ئەنجام بەدەين كەھۆكارىن بۆرەنچ وئازارمان؟  
ئەمە پرسىيارىكى گرنىگە كەپتويىستە لەخۇتانى  
بېرسن.

خەلگى لەبارەى پىسبونى ھەۋاۋە نىگەرەنن. بەلام  
زىيانىك كەئىمە بەخۇمانى دەگەيەنن، زۆر ترسناكتر  
لەۋەيە كەزىيان بەئىنگە دەگەيەنن. پتويىست نىە  
بەرنامەى تى فى بىرى ئىمە ئالودە بكات، ئىمە خۇمان  
بەشىۋەيەكى كارىگەرتر ئەۋپىس دەكەين. پتويىست  
نىە بەكەسىك بلىين چۆن خۇت ئىھانە دەكەيت. كاتىك  
خەلگى بەدۋاى ھەلەۋكەم و كورىەكانيان دا دەگەرەنن،  
ھىچ كىشەيەك بۆ پەيداكردىن ئەۋان يان دروستكردىيان  
نىە. تەننەت ئەگەر ئەۋانە بەراستى بونى دەرەكىيان  
نەبىت.

بۆ زۆرىك لەخەلگى بەدەستەيتنانى لايەنى باشى  
خۇى كەدەبىتە ھۆى ئەۋەى سەبارەت بەخۇى ھەستى  
باشى ھەبىت، بەراستى كارىكى گرانە ۋە ئەمە راست

و هەکو ئەو هەیه که پەردە ی پەنجەرە بەرۆی هەموو  
روناکیە کدا دادرابێت.

\* بەلام که سانیکی زکرەن که نه‌ها خالی باشی  
خۆیان دەبینن. ئەوانە بیردەکەنەوه، ئەوهی که‌هەن  
بەته‌واوی لێی رازین وەئەگەر کێشە یەك هەبێت کێشە ی  
که‌سانی تره نه‌ك ئەوان.

بێ گومان. بەلام ئەوانە بەراستی باوهریان بەم  
هەسەله نیه که‌سانیک که‌به‌ناره‌حەتی هەول دەدەن  
تاخۆیان و که‌سانی تریش رازی بکەن چەندە  
نااسایین، شتیک دەشارنەوه. ئەوانە ناتوانن هەله‌کانی  
خۆیان ببینن چونکه دەترسن بێجگەلەم هەله‌یه شتی  
تریان نه‌بێت. ئەوانە بیردەکەنەوه یان پێویسته  
بەته‌واوی و بێ که‌م و کوری بن یان سەرپا پر  
هەله‌وکەمی بن، کێشە که‌ لێره‌دایه که‌که‌نارگرتن لەم  
جۆره تێرمانه سه‌بارەت به‌خود زۆرکێشه‌یه.  
چونکه ئەوانه له‌وهی که‌خۆیان به‌شیوه‌یه‌کی  
وردتویژینه‌وه‌بکەن نایکەن. بۆگۆرانکاری پێویسته

چۇن دەپنە باشتىن ھاۋىنى خۇت؟

بەشىرە يەككى وردتۇيژىنە ۋەي خۇتان بىكەن تادەرك  
بەھەلەكانى خۇتان بىكەن.

دەبىي تواناتان ھەبىت سەرنجى رىگايەك بدەن  
كەخۇتانى پىي بچوك دەكەنەۋە، پلانېكداپنىن چۈنكە  
ئەم كارانە شتىك نىيە كەبتانەۋىت ئەنجامى دەدەن،  
كەۋاتە دەتۈۋان دەست پىي بىكەن كەدەبىنە ھۇي  
گەۋرەبىيى ۋەزەمەندىتان لەژياندا.

### \* بۆنمۇنە چ كارانىك؟

بۆنمۇنە سەرنجى سەركەۋتەكانتان بدەن، كاتى  
كارىك ئەنجام دەدەن ئەۋەستەۋە گەۋرىي تان پىي  
دەبەخشىت ماۋەيەك لەسەر ئەۋەبۈەستىن. خۇتان  
بۆنەنجام دانى ئەۋو، ۋەلەم ئەزمۇنە چىژۋەربىگرن  
ۋەۋراپكىش.

ئىمەبەئەنجام دانى ئەم كارانە بۆخۇمان نەك  
بۆكەسانى تر عادەتمان نىيە. كاتى ھەلەيەك روۋئەدات  
سەرنجى ھەموان رادەكىشىت، كاتى كارەكان  
بەدروسىتى ئەنجام دەدرىن، دەبىيىت  
ئىمەبەئاگايەۋەسەرنج بدەينەئەۋانە. ئەمەپەيۋەندى

بە ئىمە ۋە ھەيە كە خۇدە تى بەرە سىمى بىناسىن. ئەگەر  
چاۋە رۈن بىن خەلگى ئىمە بەرە سىمى بىناسن ۋە مەنە يە تە  
پىش، ئەۋكات ھەست بە ئازار ۋە ھەتە تى دەكەين  
ۋە كاتىكە ئەمە پىش بىت لەۋانە يە ئەۋەرەت بىكەينە ۋە.  
شەك كەكە سانى تر پىمان دەلەين گىرگ نىە. ئىمە  
ھەموچا كەمان خۇش دەۋىت. ، بەلام ئايا ھەرگىز  
سەر نىجان داۋە كە رۈنكى چا كە يەك چەندە خىرا رەنگ  
دەداتە ۋە؟ بەلام كاتى ئىمە، خۇمان باش ئەكەن  
كارىگەرى ئەۋەلە سەرمان ئەمىنىت.

بىگومان باشەكە ستايشى خۇمان لەكە سانى تر  
بىستىن، بەلام ئەگەر ئەۋەمان پىشتەر لەخۇمان  
بىستى، ئىترگىرگ نىە كە خەلگى ستايشمان بىكات يان  
نا.

ئەم كارە بۆۋەندى لە بىژرەكان ئەكتە رەكان  
كە ھەمىشە چاۋەرەيى بىستىنى ستايش كىردن لەلايەن  
كە سانى ترەۋە كارە ساتە، چونكە ئەۋانە ھەرگىز ئەم  
چاكە و ستايش كىردنە يان لەخۇيان نەبىستۈۋە.

\* پيشبيني ده ڪم نه مانه وه ڪو ڪه سانئڪن  
ڪه پئويست ده ڪات شتئڪ چهند جار دووباره بڪنه وه.  
چونڪه هرگيز باوهري راسته قينه يان پئي نيه، يان  
وه ڪو ڪه سانئڪن ڪه هه ميسه سه رقالي ڪريني شتومه ڪن  
چونڪه له ناخيانداهه ست به ڪمي شتئڪ نه ڪن. نه م  
ڪه سانهه رگيز تيرنابن.

به لي. نه وانه هيشتا له گهران به دواي خواسته ڪانياندا  
ده ڪه ونه هه له وه. وه ڪو "دون ژوان" ۱ ڪه له نيوان  
نه وه موڙنه دا نازانيت به دواي چي دا ده گريٽ.

ڪاتي ڪه به م نمونانه زياده رويي ده ڪن، به ئاساني  
سه رنجي پوچي وييمانيي نه وان ده ده ين. به لام  
هه موئيتمه له وه ي ڪه به نه ندازه ي پئويست ريزبوخومان  
دا بنيين، ناوميدده ميتينه وه. نه گهر ڪه سيڪ هه فته يه ڪ  
رژيمي خوراكي بگريٽ ورڙيڪ بيشڪيتيت، زياده رويي  
بڪات له خواردندا، له به رانبر له گهل زياده رويي له پيشتر  
له تاوانبار ڪردني خوي گيرفاني ده گريٽ شتئڪ نيه. ئايا  
نه وه فته يه ڪه رژيمي هه بووه گرنگي نه بووه بوي!  
نه وده بيت بويه ڪه هه فته رژيم گرتن خال بو خوت

دابنیت وپاشان دووبارە دەست پێ بکەیتەوه،  
بە مەرجێک کە مەبەستی یارمەتی دان بێت بە خۆی،  
هەلبەتە لێره دا داویک هەیه :

بە ئەگەرێکی زۆر ئەم خواردنە نیە کە روژی هەشتەم  
ئەو گومرائە کات تارژیمەکی بـشـکیـنـیت، بە لـکـو  
وەسوەسە لـە ناو بـردنـی ئەو وێنە باشەیه کە ئەو لە تەواوی  
هەفتە دا بوخۆی دروست کردبوو. ئەمەشتیکە کە بۆ زۆریک  
لە خەلکی قەبوڵکردنی ئەو کێشەیه. ئەمەیه کە لە بارە ی  
خۆمانەوه هەستی باشمان هەبێت. کاتیەک کە بە یانی  
روژی دوایی لە خۆتدا هەست بە بێزاری دەکەیت،  
پتویستە لە خۆت بپرسیت لە چ شتێک زیاتر چیژ  
وەر ئەگرم، لەوهی کە دوینێ شەو رژێمان شکاند یان  
لەوهی لەبە یانی روژی دوای خۆم سەرزەنشست کرد؟

\* بەلام ئەگەر سەبارەت بە خۆمان هەستی خراپمان  
هەبێت، ئەو کات چی؟ ئەوه هەستێکی راستە قینەیه  
وانیه؟ ئەگەر کە سێک بێردە کاتەوه کە کە سێکی خراپ و  
میچ و پوچە، چۆن دەتوانین پێی بلێین کارانیەک ئە نجام  
بدات کە هەستی باش پەیدا بکات؟

چۆت دەيىتە باھترىن ھاۋرىنى خۇت؟

بىردەكە مەۋە ئەگەر كەسنىڭ بلىت: "مەن كەسنىڭكى خراپىم ۋە لەخراپ بونىم رازىم، مەن بخەرە جىڭگاي خۇت" ناتوانم شىتتىكى زىياترى پى بلىم. بەلام خۇشەختانە مەبەستى راستەقىنەي ئەمە نىيە.

زۆربەي خەلگى لەۋەي خۇيان بەدبەخت كىردۈۋە، نارازىن ۋە مەمىشە دوۋچارى كىشمەكىشى دەرونى دەبن. بەشىڭ لەبۇنى كەسايەتيان سەرزەنشە ۋە ئىھانە دەكەن، بەلام بەشىڭكى تىرلەۋ ھاۋاردەكات كەئەۋ پەيۋەندى بەئىرەۋە نىيە.

مەسەلەكە لىرەدايە كەسەبارەت بەخۇيان بەزەيى ۋە مېھرىان مەبىت. لەبەرئەۋەكاتىڭ كاريڭ ئەنجام ئەدەن لەناختان مەستى خراپتان بۇدروسەت دەبىت لەخۇتان بېرسىن ئايا ئەمە مەمان ئەۋەستەيە كەئەمانەۋىت مەمان بىت؟ ئەگەر بەم شىۋەيە نىيە كە ئەبىتە ھۇي ئەم مەستە كۆتاي پى بېيىن. لەكارەكەتاندە گۇران بىكەن دەبىتەھۇي ئەۋەي سەبارەت بەخۇتان مەستى باش ۋە چاك پەيدا بىكەن.

**\* بڼه نمونه نه وهی که تیره له نهی زور ناگادارن  
خه لکی چ کاریکی تر ده توانن نه نجام بدهن؟**

نه مانه له راستیدا نهی نین. خه لکی شتی زورتر  
نه زانن، زور زیاتر له وهی حه زده کهن دانای پیاده نین.  
نه وانه نهی له خویان ده شارنه وه. زوریک له وانه  
زور سادهن.

بڼه نمونه شتیکی بنه رتهی نه مهیه که چاوه روانی  
وپیش بیی خوتان به ده ست بهینن. نه گهر کاره کانی  
ماله وه، نه رکی خویندن یان هه رکاریکی تر تان  
هه به بڼه نجام دانیان دودلن که له ژیر باری نه وانه دا  
دورنه چن، بیر بکه نه وه که نه گهر نه وکارانه دوا بخه ن چ  
هه ستيکتان بڼه پيدا ده بیت؟

نه گهر بیر ده که نه وه سه بارهت به خوتان که میک  
هه ست به بیزاری ده کهن، نه وه نه وکاره نه نجام بدهن و  
نه دوا مه خه ن. هه ستي ته واوکردنی کار چیژ بکه ن  
له نه زمونی زالبون به سه رخوتاندا چیژوه ربگرن.

نه م فه رمانه به راستی شادی به خشه. نه رکه کانی  
ماله وه یان نه رکی خویندن به شیکی بچوکی ژيانه،



بہ لام چوئیہ تی ہہ سستتان سہ بارہت بہ خواتان،  
 بہ درڑائی تہ واوی رۆژ، خودی ژیانہ . لہ سہرو  
 تہ مہ شہوہ نہ خشہ سازی کہ لہ تہ نجامی کاریک، چ  
 ہہ ستیکتان بۆدروسست دہ بیئت لہ وانہ یہ بیئتہ ھوی  
 سہرسورمانتان. لہ وانہ یہ جیئی سہرنج بیئت  
 کہ تہ نجامدانی کاری تربیجگہ لہ کارہکانی مالہوہ،  
 بہ تاییہ تی لہ ورۆژہ دا، بیئتہ ھوی تہوہی کہ سہ بارہت  
 بہ خواتان ہہستی باشترتان ہہ بیئت. لہ وانہ یہ پلان  
 دابنن بہ جیگای مالہوہ شعر بخویننہوہ.

**\* نایا تہ م کہ سانہ بۆخوویستی مان نادات؟**

من وینای ژنییک دہ کەم کہ بہ چاوی  
 درہ وشاوەوہ شەوکاتی کہ ھاوسەرەکی بہی تاقەتی  
 یەوہ سەیری دەرۆبەری خۆی ئەکات، منداڵ ئەگریت  
 ومالی شپرزە تہ بینیت ولہ خیزانہ کە ی تہ پرسى!  
 "لەنان خواردن چ خەبەر؟" ژنە کە بہ خۆشحالیہوہ  
 وەرەقە یە ک دہ مینى وەرە لیت: "بہ جیگای تہوہ شعرم  
 بۆت نویسیرہ"

بىردەك مەۋە ژىنانىڭ كەرازى بىن، بەلانى كەمەۋە نەك  
 زىياتر لەيەك چار بەۋە ھا نرختىك شەربىلەن، زۆركە من.  
 كەسانىڭ كاتى سەبارەت بەۋانى تىرىسى مەھەبەت بىن،  
 بەكەمى سەبارەت بەخۇيان ھەستى باش پەيدائەكەن.  
 ئەگەر ھەشتىك پىش ھات، لەۋانە يەنە ۋىژنە لەشەردانان  
 ھەست بەسەربەرزى بىكات، بەلام لەھەمان كاتدا  
 چاۋپۇشى ھەيە ۋە ئەگەر درىژە بەغەرىزە شاعىرى  
 بدات، ئەبىت پىلاننىكى تىردا بىر ژىت.

ئايانە تىۋاننىت ھەم شاعىرىش بىت ھەم بەكارەكانى  
 مالا ۋە شىدا رابىكات؟

ئەگەر نا، شىعەر ۋىت تاچ رادەيەك بۆي گىرنگە؟  
 ئەگەر شەرت ۋىت زۆربۆي گىرنگە، ئەبىت بۆۋە نىجام  
 دانى پاشماۋەي بەرپىسىيەتە تى يەكانى تىرى  
 كەلەنەستۆي دايە، ئەبى لەھىزىك يارمەتى ۋەربىگىت.  
 لەۋانە يە ھاۋسەرەكەي بىيەۋىت لەكارەكانى مالا ۋەيدا  
 زىياتر ھاۋكارى بىكات. ھەلەتە ھەندى ھونەر مەندان بەم  
 ئەنجامە دەگەن بۆۋە ۋەي ژيانى ھاۋسەرى يان پىك  
 نەھىتاۋە دۋاجار ھونەرىيان ھەلەزاردە. ئەم

جوړه ھه لېږاردنه. دروسته يه کي له ژنه کاني "کاترين  
ئانپورترا" له باره ي شکست هيناني ژيانې  
هاوسه ريه تيان به نه وي گووت: "به لام ټوله سه ره تادا  
هاوسه ريکي، ده بيت ئيمه نه وله ويه ته کانمان ديارى  
بکن".

زوريک له لانگراني نازدي ژنان ده لېن که سودوهرگرتن  
له پيداويستی يه کاني به خيوکردنى منډال نه بيت  
زورساده بيت. تادايگان ناچار نه بن به ووي پاسه واني  
کردنيان له منډال له کانين له ته ووي روژدا له مال وه دا  
ببه سترينه وه. من نه ياري دايه نگي منډالان وسه رقالي  
ژنان نيم. به لام بون به خاوه منډال نه بي  
به ھه لېږاردنيک بيت. نه گهر ژنان هه ژنه کن بن به دايک،  
نه بي نه مافه يان هه بيت، به لام نه گهره زنا کن منډال  
به خيوکه، نابيت منډال يان بيت. به لام نه گهر منډال  
يان بيت پتويسته بهرپرسياريه تي تايه تي قه بول  
بکن. نه گهره ديانه ويټ هم ماليان هه بيت هم  
له دهره وه کار بکن، ده بيت له باره يه وه پلان دابنن.

نهمه قهيرانکي د ژواره وپه يوه ندي به خويانه وه هه يه  
که له بهر پرسياريه تي نه وپينه دهره وه .

نه گريبان نه ویت ده توانن له دايه نگای مندا لان  
سودوه ربگرن، به لام نه گهر نه م کاره ناکه ن نابي هه ست  
به وه بکه ن که بوونه ته قورباني .

\* به لام نه گهر نه توانن بهر پرسياريه تي  
هه مووکاره کان بگر نه نه ستو که نه يانه ویت نه نجامي  
بدن ناچارن له نيوان نه وانه دا هه لېژاردن بکه ن، چي؟ چ  
کاتيک نه نجامي کاره باشه کان بوختان به زورروي  
ده گوریت؟

نه نجامداني کارانيک که هه ستي چاکه ده به خشنه  
نيوه، له راستي داخلي به رانېر زياته ره وي وزوروييه .  
نه مه ته نيا به ماناي رازي بوني يه ک لايه ن له خودنيه،  
به لکوبه ماناي رازي بوني هه موو خوده، که نه مه ش  
هه مووه ست و په يوه ندي و بهر پرسياريه تيه ک  
که له بهر رانېر خه لکدا هه تانه ده بيته زورروي، واته  
رازي بووني بچوکترين به ش له بوونتاندا، نه ویش  
به شيوه يه کي کاتي. واته به نه اندازه ي پيوست

چۆت دەپىنە باشتىن ھاۋىنى خۇت؟

خۇۋىستىبە تاۋەككۈ گىرنگى بەخۇتان بەدەن و چاۋدىرى  
لەخۇتان بىكەن.

ئەگەر ئەم كارە فېرنەبن، ھىچ كات ناتوانن  
بەدروستى گىرنگى بەكەسانى تىرىش بەدەن.

خۇاى گەۋرە لەئىنجىل دا دەفە رىمىت: "دراۋسىكەت  
ۋەتۇخۇت خۇشت بویت. "نەك زىاتر لەخۇت ونەك  
بەجىگای خۇت.

ئەگەر نەتوانن خۇمانمان خۇش بویت،  
خۇشەۋىستى كەسانى تر دواچار بە كۆى دەگات؟

كەسانىك كەخۇيانىان خۇش ناۋىت، دەتوانن ستايش  
بىكەن، چۈنكە ستايش كەسەكان گەۋرەدەكات وتاك  
بچوك دەكاتەۋە. ئەۋانەدەتوانن سەبارەت بەكەسانى تر  
شەۋقىان ھەبىت، چۈنكەشەۋق ومەيل لەھەستىكردن  
بەكەم وكوورى دەرونىەۋەسەرچاۋەدگىرىت كەپىۋىستى  
بەتېر بوون ھەيە.

بەلام ئەمانەناتوانن كەسانى تىرىان خۇش بویت،  
چۈنكە عشق رەزامەندى لەسەربونى زىندۋولە ھالەتى  
گەشەكردندايە كەلەناخى ھەمواندا ھەيە. ئەگەر ئەم

هەستە لەناخ و دەرونى خۇتدانه بىت، ناتوانى بەكەسى  
تربىبە خشىت.

**\* بەلام دەلتىن چىرايەك كە بۇمالان ھەلالە بۇمىزگە وت  
ھەرامە؟**

بەلى، ئىۋە دەتوانن بەئاسانى سەرنج بدەن لە  
جىاوازى نىۋان عشق وئەۋەى شىۋەى لەعشق دەچىت  
لەپەيۋەندى نىۋان دايەك و باۋك مندالدا. دايەك و باۋك  
ھەمىشە دەلتىن كە ھەركارىك بۇمندالە كانيان ئەنجامى  
دەدەن، لەروى عشقەۋە يە بەلام بۇئەۋان، بەلام  
بەئاسانى دەتوانن شتىك كەبەم شىۋەيەنيە دىارى  
بەكن.

كاتىك كە باۋك يان دايەك لەبەرانبەر مندالە كانيان  
لېبور دەيى دەكەن لە پەچەكدار كەردنى مندالە كانيان  
سەرنج دەدەن كە لەجىگايەكى كارەكەدا رخنەيەك  
ھەيە. مندال ھەست بەئازارى وىژدان دەكات نەك  
ھەست بە پىزانىن بەكات. چونكە ئەۋەى ۋەريان گرتۋە  
لەروى عشقەۋە نەبوۋە بەلكۈكەفى نەفس بوۋە ھىچ  
كەس پىۋىستى بەۋەنيە.

چوٺ دهمبته باهترين هاوړنځي خوت ؟

كه فې نه فس په كېكه له خراپترين جوړي نڅوړوي .  
چونكه خوړاكړي ك د درده كه وېت كه له به شينكي  
بونتانايه هست به بې به هايي ده كات . هيچ كه س له  
كاره سودوه رناگريټ .

به م مانايه نيه كه كاتي ه ندي جار نه توانين  
نه خشه بكي شين ، له شاننيك بكشيني وه . به لام هم  
كاره ئيراده يو هم ه لېژار دنه ده بېټ له سهرينه ماي  
ريزگرتن به نه فس بېټ نه ك بيژاري بېټ له خود .

\* به واتايه كي تركارنيك كه نه جامي ده دهيت گرنه  
نيه ، به لكو هو كاري نه جام داني نه وگرنگه .  
نيوه هه ميشه ده گرينه وه سهرته وهره يه ك ، بونمونو  
نه وه ي كه ده تانه وېت شتيك له باره ي ئازادي به وه بلين .

خه لكې هه ميشه له قوناغي ه لېژار دنان به لام نايان  
ده وېټ دان به وه دابنين . كاتي كه بهر پرسيا ره تيبه كتان  
قه بول ده كهن ونه وه ي كه خو شتان ده وېټ ،  
وه ليد ه بډيرن ئازاديه .

\* به لام هم كار ه تاراده به كيش كي شه به و كاتي ك بيرى  
كاتاننيك ده كه ينه وه ده زانين كاريك ده كه ين كه دواتر

به داخه وهین کاتې وه کورډر روناک بوکه هله ده کم  
به لام به هر حال درژده پیده دهین. بونمونه پارچه یه ک  
کټکی زیاده ده خوین یان له گه ل دایکمانداکاته  
خوشه کان ده بهینه سه ر دلم ده خوازیت هاواریکه م.  
بیرله ه زاران شت ده ده وه که دلم ده خوازیت ژیرانه،  
روشن بیرانه، به ها کراوانه وگه وړانه کاریکه م به لام  
له گورینی مندا لانه ه لسوکه وتم کردبوو.

به لام ئه م روداوانه بو ه موکه س دینه پیش. بوچی  
بیری نه وکاتانه ناکه یته وه که ژیرانه و به خوشه ویستی یه وه  
ره فترتان کردوه؟ به جیگای ئه وه ی سه رکه وتنه کانتان  
بیننه وه یادی خوتان که له جیگایه ک شکستتان خواردوه  
نه وه به یاد بکهن؟

زوربه ی خه لکی له ژیرکاریگری خوی موگناتیسی  
خویانن و دهینوسینن به خویانه وه. نه وانه ده لئین: من  
که سیکی:

- ۱- هیچ و پوچم.
- ۲- هه میشه کاری خراب نه نجام ده ده م.
- ۳- توانام نییه کاری زیاتر نه نجام بده م.



به جيگاي نه وه پيښترخوي رازي بکات کاريک  
 دهيه وٽ نه نجامي بدات مه حاله، دهيه وٽ  
 نه ووزه خهرج بکات. نه گه رباوهرمان وايي  
 که ناتوانين کاريک نه نجام بدهين، که واته ناتوانين  
 کاريک بکهين. به لام کاتيک که سوربويت له وه  
 که نيوه که سيک نين که بتوانن بچنه سه رکيويک يان  
 له جيگايه قسه بکهين، ته نيا شتيک که دهيلين  
 نه مهيه که تائيستانه م کارانه م نه نجام نه داوه.  
 ته نانه ت هه نديک کات نه مه راست نيه،

چونکه کاتي خه لکي ده يانه وٽ خويان به توانا  
 ببينن له نه نجام دانسي کاره کان، به شيوه ي لاني راډي  
 جار جاره نه وکاره که به راستي نه نجاميان داوه پښت  
 گوټي نه خه ن. به لام نه گه ر به راستي نه وکاره يان نه نجام  
 نه داييټ، ته نيا شتيک که له باره يه وه قسه ده که ن  
 ره فتاريانه له رابردودا. چ که سيک ده زانيټ که له داها تودا  
 دهيه وٽ چي بکات؟

ئەگەر بىر يار بىت ئىمە ھەموو كارانىك كە تائىستا  
ئەنجاممان نەداون، دووبارە يان بىكە يىنەو، خەلكى  
ھەرگىز گۆرانكارى دروست ناكەن بەلام خەلكى بە  
ردەوام لە حالەتى گۆراندان وئەمە واتە گەشە كردن. واتە  
ئەنجام دانى كارانىك كە پىشتەرھەر رگىز ئەنجاممان  
نەداون وەھەندىك كات پىش بىنى ئەنجام دانيان  
ناكەين.

**\* مەن مە رگىز كىتوپىتویم نەكردو دانیام**  
**مە رگىز نامە ویت.**

گومان ناكەم ھەرگىز ھەزىكەيت كىتوپىتو بىكەيت.  
بى گومان ئەنجامدانى كارىكى ئەسان نى، كىشەى  
زۆرى بەدواو ھە و بۆ ئەنجامدانى ئەوانە نابى بوترىت،  
بەلام كاتىك كەخۆت سنوردارت نەكرد، دەتوانىت كارى  
گەرە ئەنجام بدەيت.

لەبىرمە يەكك لەھاو كارەدەرونناسەكانم خانمىكى  
بەمن ناساند. بەلام شىتىكى لەبارەى نەخۆشى  
يەكەيەو بەمن نەوت. نىكەى سالىك يان زياتر لەگەل  
ئەوداكارم كرد. رۆژىك ھاو كارەكەم تەلەفونى بۆكردم

وگووتی له بازاردا له گهل نه وخانمه داروبه رووبوه ته وه  
 ونه وی به ته واوی به خوشحال دلخوش بینووه .  
 نه وله منی پرسى چیم کردوه . له وم پرسى که چ شتیک  
 له م ژنه دایه نه وه نده نائاسایى یه . له وه لām  
 داهاوکاره که م گووتی: نه وژنه شیزو فینیاى هیه . به لām  
 من له مه ناگادار نه بووم وله به رنه مهش له گهل نه ودا وه کو  
 نه خوشیکى شیزو فینیا مامه له م نه کردبووو وه نه و باش  
 وه لāmى دابویه وه . نه م فه رمانه له لایه ن هاوره گه  
 زیازانه وه راسته . دهر و نئاسان بیر ده که نه وه  
 که چانسیکى که م بؤگورینى بؤچونى هاوره گه ز  
 بازار نه وه هیه وله نه نجام داسه رکه وتنیکى که م له م  
 بواره دا هیه . به لām هه ندیک له دهر و نئاسان نه م  
 بابه ته قه بول ناکه ن و بؤکارکردن له گهل نه واندا  
 دریژه نه دهن . نیمه باوه رمان وایه که هاوره گه ز بازى  
 که به راستى مه به ستیانه گوران دروست بکه ن چانسی  
 زیاتریان بؤنه م کاره هیه . نه مرؤسه رکه وتنى زؤر له م  
 بواره دا هیه سروشتى هاوره گه ز بازى نه گؤراوه به لām  
 بؤچونى نیمه سه باره ت به نه وان گورانى به سه رداها توه .

مەبەست لە راست و تەن هەر ئێمە یە، کەسانێک  
 لە قوتابخانەدا لە نێو پۆلەکاندا بە قوتابیانیکی تەمبەل  
 ناویان دەکردووە، ئەزانن لەوانەکانیاندا لاوازن، چونکە  
 ئێمە پێشبینی یە کە مامۆستاکانیان لێیان دەکەن.  
 منداڵەکان هەست بە مە دەکەن، بێجگە لە مەش ئەوان  
 هەمیشە بە بێ سەرئێش دان بە ناویان ناوێشان پۆل  
 دەزانن کە لە کام جۆرە پۆلدا دانەن. هەرلە بەر ئەمەش  
 بێر دەکەن وە کە چاوەروانی زۆریان لە خۆیان نەبێت.  
 زۆریک لە قوتابیانی تەمبەل تەنیا هێواشن یان خاوەنی  
 کێشە یە کە لە بێرکردنە وەدا ناهاوسەنگن. بەلام  
 ئەگەر بە دروستی هان بدرێن، دەتوانن باش کاربکەن.  
 ئەمە شتێوەی بابەتی کە سەرۆکی زندانیان لە مانهاتان ١  
 لەم دوايانەدا لەبارەى زندانیانە وە ووتبوی:

"ئەگەر لە گەڵ کەسێک دا بە مەمان شتێوە کە مەبە  
 هەلسوکەوت بکەیت، ئەو وەك خۆی بە مەمان شتێوە  
 دەمێنێتە وە. بەلام ئەگەر لە گەڵ ئەو دا بە شتێوە یە  
 کە ئەبێت بێت یان ئەتوانی بێی، هەلسوکەوت بکەیت،

چوٽ ڏهه ٻيٽيه باهترين هاورنن خوات؟

رهنگه بگوردرڻيت وٺه وشتهي ڪه ٺه ٻيٽ يان ٺه توانيٽ  
بيٽي، بيٽي."

ٽيٺه هه موومان توانامان هه يه زياترله وه ييرلي ده  
ڪه ينه وه، ٺه نجامي بدهين. به مه رجٽڪ پيش هه رشتيڪ  
باوهرمان به وشته هه ٻيٽ ڪه ده يڪهين. بگورانڪاري  
سه ره تاو بهرله هه رشتيڪ ده بيگريمانه يڪه باشمان  
هه ٻيٽ.

\* ٺه م قسانه وه ڪو وپير ڪر نه وه ڪي باش وچاڪ ڏينه  
پيش چاو. "من رڙبه رڙه باشترو چاڪتر ده بم."

ٺه م جڙه قسه ٺاڙوه گيڙانه له ٺه مهريڪا لايه ن گري  
زوريان هه يه، به لام من واپير ده ڪه مه وه زيانن ٺه م قسانه  
زيانر له سوديان. دورڪه وٺنه وه له ڪيڻه ڪان سهرڪه وٺن  
نيه به سهرياندا. ٺه م ڪاره ڪيڻه ڪان چاره سه رناڪات  
ته نيا يارمه تي خه لڪي ده دات تاله گه ل ڪيڻه ڪاندا رووبه  
روونه بنه وه. له وانه يه خه لڪي له ده ره وه ٺه وه بپارڙين و  
رويه ڪه خوشيان هه ٻيٽ، به لام هه مان ڪيڻه به شان  
را ده ڪيڻن.

جیگای داخە. بۆچونی باش و چاک بەراستی بونی  
 نیە. بەلام رەنگە ئێمە لەبارەی ئەوانەو زیادەرەوی و  
 زۆررۆییمان کردبێت وەرەنگە بەهایەکی کەمان بۆیان  
 دانابێت. کاتی پشت بەهیزی ئیرادە دەبەستین و عەزمی  
 خۆمان جەزم دەکەین، تەنیا یەکیک لەئامێرەکان  
 کەبۆگۆران پێویستە. سود وەرەگرین. ئێوەپێویستتان  
 بەعەزم و ئیرادە هەیە. بەلام بەناچارکردنی خۆتان  
 بەئەنجامیکی باش ناگەن. کاتییک کەهەول دەدەن کاریک  
 تەنیا بەهیزی ئیرادە ئەنجامی بدەن، ئەوەرێزلەخۆتان  
 ناگرن. وای دابنێن کەدەبێت گۆران لەسەرەو لەئەستۆ  
 بگرن و خۆتان هاندەرێکی پێویستان بۆباشتر کارکردن  
 نیە، بەلام هەتانه! گەشەکردنی راستەقینە تەنیا  
 لەناخدا دەبێت. دەبێت ئێوە کارکردن لەگەڵ خۆتا  
 فیڕین و لەهێزەئیرادە بۆسودی خۆتان سود  
 وەرەگرن، بەلام دەبێت خۆتان بەتامەرزۆیە یەو  
 و خوازیارانە لەم کارەدا بەشداری بکەن. بێگومان  
 ئەمەبەمانایەنیە کەنەتوانن لەهاندەرێکی گونجاو سود  
 وەرەگرن. ئەو هێزەوی و یستت کەدەتەوێت ئەنجامی

چۆت دەبیتە باشتەین ھاوینی خوت؟

بدەیت لە ھاوینی سەرکەوتندا بەکاری بەینە. ژۆریەمان  
مەبەستە رەھاو نامومکنەکان دیاری دەکەین بۆخۆمان،  
کەسێک کە وایرەدەکاتەو وادەزانیت دەتوانیت کاریک  
ئەنجام بدات و پێیوایە لەخۆی پچراوەولە پەییوەندی  
دانێه.

دیاریەئەمەش بێرەواوەریکی خۆپەسەندانیە چونکە  
ھیچ سنووریکی بۆنەکیشاراوە، کێشمەکیشی خۆیی  
یەکان لەراستی دا کۆتان، بەلام بەهۆی توانست و  
پەییوەندی وەهولە راستەقینەکاندا دەگرێوە ئەکەونە  
ناو چوار چێوەیەکەو بۆینە: ئەگەر بێهۆی ویت خۆم  
یەکلایی بکەم وەتابمە هونەرماندێکی ویتەکیش بەلام  
ھیچ نامادەکاریەکم نەکردبیت وتوانام نەبیت لەوێوەدا  
ئەوایرکردنەو وەهولەکانم لەوێوەندەدابی سودە وبی  
ئەنجام دەبیت. راستەقیەلیژەدایە ئەگەر تواناو هیژیک  
لەئارادانەبیت مەیل وەزیکیش لەئارادا نەبیت،  
خواستی تۆ نایەویت کاریک بەئەنجام بگەیت نیت چونکە  
بەتەواوی پێی بێگانەو نامۆیە، بەلکو دەهویت توانستە  
بەهێزەکانی بناسیت. هەلبەتە هەموو کەسێک دەتوانیت

چ كارىك ئەنجام بدات چ كارىكيش ئەنجام نەدات كەواتە  
 ويىستى ھەيە لەكردنى ھەر كارىكدە، لەھەمان كاتدا  
 ئەتوانن بەويىستى خۇيان بىر كىردنە ۋە سەرسور ھىنەرو  
 نامۇيان ھەيىت لىرەدا تەنيا بىردەكەنە ۋە نەۋەك  
 كارىكى واقىقى. كاتىك سودمان لە ھىزى ناۋە ۋە  
 ۋەرنە گرتىپىت بۆگەيشتن بەمەبەستىك، بەلكو تەنيا  
 لەبەرەزەمەندى وخۇشخالى بەرانبەرەكانمان كارىكمان  
 كىردىپىت، ئەۋەلەراستى دا كارىكى گىلانەيە. ئەشى  
 كەسانىك بناسىن ھىزىكى بى ۋىنەى دەرونيا ن ھەيە،  
 بەبونى ئەۋ ھىزە وبى ھەۋلەدان دەپىتە تەقەلايەكى  
 بەھىز، بەلام ئەنجامى ئەۋ بەھايە نابىتە ھەۋل  
 وكۇشش، ئەۋانە كەسانىك نىن كەئىمە بونمان لەگەل  
 ئەۋاندا ۋەتەنانەت خۇيان لەبونى خۇيان چىژۋەر گىرن.

\*لەگەل ئەم بونەشدا ھىشتا كەسانىك كەپىشتىر  
 ئەلەكى بوون، ئەم كارىگەرىيە لەسەرلايەنى بەرانبەر  
 دادەننن. دەتوانىت كوشارو ھەۋلى نۆر لەۋاندا ھەست  
 پى بىكەيت.



چوٺ دھبیتھ باھترین ھاوڑنی خوت؟

ئەمە بۆنەوان زۆر گران تەواو دەبیئت، بەلام ناتوانیئت  
بلیئت ئەم ھەولە نرخسی نیە وەیان ئەوہی کە ھۆی  
بۆخواستی راستەقینە بۆئازادی وەرھایی نیە.

بەلێ راستە. کێشەیی ئەوانە ئەمە یە کە زۆربەیان  
وزەیی خۆیان خەرج دەکەن لە شەر دژی ئەوہی نایان  
نەوێت ببن، بەجیگای ئەوہی ئەووزە یە لەوہدا خەرج  
بکەن کە ئەیانەوێت ببن. ئەوانە ھەنگاوی گرنگیان ناوہ  
بۆھاتنە پێشەوہ بەلام دەبیئت لەویدا چنە پێشەوہ  
وہریگای خۆیاندا درێژە بدەن. شتێک کە دەمەوێت  
بیلیم ئەمە یە کە ئەگەر دەمانە وێت تەواوی ئەو شتە ببن  
کە لە ناخماندا یە، دەبیئت بە تەواوی ئەو پێویستییانە وە  
کە لە بەر دەستماندان، سود وەر بگێرن، واتە  
لە ھەستمان، شایەتی دۆزینەوہی ھۆش و بیر، ھیزی  
ئیرادە و ھەموو خۆمانین. ئەگەر لەم کارە  
سەرکەوتوو بوین ئەنجامی کاریکی گەرە دێتە بەرھەم.

\*کەواتە بۆچی ئەم کارە ناکەین؟ بۆچی کەسانێک

کە بەم جۆرە دەژین، کە من؟

چونکه پاداشتی شاراوهریش له درێژهی سه رنج دان  
 دا، دێته بوون ئێمه به رهنج کێشان، ناشناین وعاده تمان  
 پێوه کردوه، رهنج کێشان ههستی ئاسودهیی مان پێده  
 به خشیته تاوه کو شیوازه کۆنه کان که هه می شه تاوانبارن  
 به شکست، درێژه پێ بدهین و له وه بگوزه رێین  
 رووداوێکی ناخۆش بگۆردریت به رووداوێکی خۆش تر.

ئێمه دزانین چاوه روانی چ شتیك بین. بهم کاره  
 دونیایی یه مان شیایوی دهرك وتیگه یشتن ده بیته  
 و به شیوه یه کی تر شیایوی کۆنترل کردنه.  
 یه کێ له زۆرترین شته کان که خه لکی پێویستیان پێیه تی،  
 نه مه یه که هه ست بکه ن، له دونیا یه کدا که شیایوی هه ست  
 وتیگه شتنه، ده ژێ وه نه مه یه کێ له راکی شانه کانی  
 وزه یه. بهم هۆیه وه خه لکی نه مرۆ نه وه نده په رێشانن،  
 نه ک ته نیا توندو تیژی ده ورو به ری ئێمه به لکو بی ماناو  
 مفهوم بوون نی ئه م تیگه شتنه ش، له و ناوه دایه.  
 ئیتر هه یچ شتیك له گه ل یه کدا سازگار نایه ته پێش چاوو  
 و سه رنج دانی رابردو ئیتر به کار نایه ت.

چۇڭ دەپىتە باشتىرىن ھاۋىنى خۇت؟

\* خەلكى ئىتر نازانن لەسەر چ شىتېك دەتوانن حسا  
ب بکەن. ھەموو شىتېك بەناتارام و دوو دلى دىتە پىش  
چار.

پەرىشانى كۆمەلایەتى ترسناکه. بەلام پەرىشانى  
زەننى بەپلەى يەكەم ترسناک ترده بیئت. بەلام  
ھەرلەسەرەتاو ھەول دەدەین ئەم پەرىشانى يە سەر  
سامان بکەین.

ھەرۈەك ئىمە ھەموومان لەشیۋەى دروست  
کراویکین. پلە بەپلە وینەى ناخ لە دونیادا بۆخۆمان  
دروست دەکەین کەلافاو پالى پىۋە دەننى لەدەرەو  
ھىر شمان بۆدەھىنن، پلە بەندیان دەکەن ھەندىك لەوانە  
باش، ن وخواستى ئارام ھەندىكى تریش خراپ و  
ترسناک ناویان دەننن. ئىمە پلان دادەننن کەھەندىك  
لەکارەکان، ئىمە دەگەینەنن ئەنجامى دلخوازمان  
وھەندىكى تر ئىمە دوچارى كىشە دەکەن.

\* چۆن ئەم رووداۋە روودەات؟

ھەرىەك لەئىمە جۆرىك گرىمانەكارى دروست دەکەین  
کەدەلنن: "زىان ھەرئەمەيە". ئىمە ئەم کارە کاتى

کە لاوین، ئە نجامی دە دەین و ئە م گریمانە یە زۆر زۆر نوێ  
گەری و داھێنان کاری یە و بە راستی یارمەتی مانە وە ی  
ئێمە دە دات. کێشە کە لێرە دایە کە لە زۆر جێگا دا ئێمە بە  
تێپە ریونی کات و بە دە ست هێنانی ئە زمون ئالە م پێش  
بینی یانە بۆ چون تازە نا کە ینە وە، بە لکو هە ول دە دەین  
ئە زمونە تازە کان لە هە مان درزی پێشودا جێ بکە ینە وە.

**\* دنیام کە زۆربە ی خە لک هە بونی وە ها گریمانە یە ک  
نکولی دە کە ن.**

**لە وانە یە ئە وانە کاریگەری، دە مار گریبان لە سەر ئە وە  
هە بیّت کە پە یوە ندی بە وە وە هە یە کە لە کاتی مندالیاندا  
بۆ یان پێش هاتبێ، وە ربگرن، بە لام گریمانە نا.**

زۆربە ی خە لکی نازانن زیاتر چ جوړە گریمانە یە کیان  
هە یە، چونکە هە رگیز ئە وانە بە زاریاندا نە هاتوە. ئە وانە  
کۆ مە لێک لە هە ستی شاراوە، ترسی ئاشکرانە کراو  
شتانێک کە ئێمە نە مان وێراوە تە نانە ت لە مندالیشتا،  
لە بارە ی ئە وانە وە قسە بکەین ویان دان بە بوونیان دا  
بنیین. ئە وانە بە بە هێزترین و دژوار ترین هێزیان،  
لە ژیا نی مۆ قدا وە کووپە یوە ندی سیکیسی، توندو تیژی و

هیرش کردنه سر سه رو کاریان هه یه که زۆربەى  
 خیزانه کان نه وان به تر سناکتر له وه ده زانن که له باره  
 یه وه قسه بکه ن. هه رله بهر نه مه شه که ئیمه له باره ی  
 خودی واقعیه ت، تیگه یشتنیکی ئالۆز دروست ده که ی ن  
 که مه رگیز نه ومان به یان نه کردوه وه یان لیکۆلینه وه مان  
 له سه نه کردوه. ئیمه هه ر ئه م کاره ده که ی ن. ئیمه  
 له نیوان هه ووبیداریدا جیهان بینى خو مان دروست  
 ده که ی ن وئیزن ده ده ی ن ئه م جیهان بینى یه وه کو  
 عه ده سه ی رهنگی بیټ، ژبانى ئیمه رهنگین دروست  
 بکات.

**\* مه به سستان نه مه یه که گرنه گترین باوه ر له باره ی**  
**ژیانه وه، نه وانه ن که ئیمه ته نانه ت ئاگامان له وانه نه**  
**وله قو ناغی مندالیدا نه وانه له گه ن خو ماندا هه ن**  
**ده گرین؟**

به ئی کاریگه رى نه وانه ده توانیټ زۆرگه وه بیټ.  
 زۆرجار کاتى بیرده که ی نه وه سه باره ت به که سه کان و  
 بودارى راسته قینه کاردانه وه پیشان ده ده ی ن، له راستى  
 داته نیا رۆ له کان به وانه ده ده ی ن که له چیرۆکی ناخماندا

ته واوی ته مه نمان سه رقائی وینه کیشانیان بوین. بووینه نه گهر که سیك له مندائی دا ههستی کردبیت که له لایه نه گهره کانه وه به گرنه دانراون و لابراون، ئه مه فرمانه له شیوهی تیرامانی ئه وه به دنیا ئه زمونیکی گرنکی باش بیت، ریگای زوره نه که ئه وه ده توانیت دریزه به مه نه زمونه بدات. ریگایه کی گهران هه به، که سیك هه ز ده کات ئه وه به که سیکی به هه نه وه نه گیراو بزانه و حسابی بو نه که نه نیمه هه موونه مه به باشی وه رده گرین. ریگایه کی تره لاتنی خه لکی به له ره فتاره کانیان.

یان ئه وهی که ئه وه ده توانیت پیش بینی ئه وه بکات که به هه نه نه زانراوه له حالیکدا که به راستی ئه مه رویی نه داوه. هه ریه که له ره ریگایانه که هه له ده بژیردرین، گریمانه کی له باره ی ئه وه وه که چ چاوه روانی به کی له خه لکی هه به، ره زامه ندی ده رده بریت و ئه مه جیگای خوشحالی به.

**\* به لام زوره رنج راکیش نایه ته پیش چاوه.**

ده زانم که پیت سهیره. راست و ره وان کارکردن باشترین نه زمونه له دنیا دا یان باشتره بلین هه له کردن

چۇت دەپىتە باشلىرىن ھاۋىنى خۇت؟

ناخۇشترىن ئەزمونە كەدەتوانىت بۆمرۇڭ روپىدات.  
ئەمەلىدىنكى ئازار بەخشە بۆمرۇڭ كەھەست بىكات،  
ھەلەي كىردۈ، ھەرلەبەرتەم ھۆيە شە كەخەلگى  
نايانە ۋەيت گۆرانكارى دروست بىكەن، چۈنكە گۆران  
بەماناي داننانە بە ھەلەدا.

رۇڭ نەخۇشىكى شەلە ۋاۋ قىۋاندى بەسەردا:  
"ئەمەيانى مەن، ۴ سالى سەرەتاي تەمەنم بەھەدەر  
داۋە".

ھەندىك لەخەلگى بەباشى دەزانن، درىژەبدەن  
بەھەمان ھەلەي ۴۰ سالى رابىردو، تاۋەكو دان  
بەۋەدەبىنن ۋەرەبۈۋى زىانەكەي بىكەنەۋە. خەلگى زۆر  
كەلەشەقن. ھەندىك كات ئەۋانە لەلەدەباۋەريان ھەيە  
كەئەگەر بۆماۋەيەكى پىۋىست بەكردارى خۇيان  
درىژەبدەن، ئەۋكردارە باش دەپىت. ئەۋانە گومان  
دەبەن راستى لەبەرانبەرىگى ئەۋاندا خۇبەدەستەۋە  
دەدات بەجىگى ئەۋەي كەكاردانەۋەي ئەم فەرمانە  
شتىكى لىۋەروۋىدات.

ئەوانە هێشتا هەول دەدەن خێزانە کانیشیان  
وابەدەستەوه بـدەن. هێشتا لەسەر تورەبوون  
کە لە پێنج سالی دا بۆنە ترسان هەستیان بە شتێک  
کردووە، سەر نه کەوتوون.

خەلکی هەبونی ئەم هەستی تورە بونە بە مافی  
خۆیان دەزانن و دەتوانن بۆ ئێوهی بەرونکردنەوهی  
وردە کاریەکان شی بکەنەوه کە چەندە نادانانە لە گەل  
ئەوانە دا رهفتاریان کردووه.

بەتەواوی رات دەلێن و لە منداڵی دا فریویان  
خواردووە، بەلام ئەوانە سەرئەنجام نەدەنە ئەوهی کە خۆیان  
بە ناو نیشانی کەسیکی گەوروە فریو بدهن. تاکاتیکی کە  
وزە ی خۆیان خەرج بکەن لە بەرانبەر کەسانیکی  
کە زەمەنیکی ئەوانیان لە شتێکی بێ بەش کردووە، هەول  
نادەن ئەوهی کە ئیستا پێویستیان پێی هەیه بە دەستی  
بهێنن.

**\* ئەمە دادپەرورەرانە نیە. مەبەستان ئەمەیه کە  
واز لەوه بهێنن بە ئاسانی بڕۆن و دوا ی ئەو مەموور  
نارەحەتیه کە کێشاومانە، هەموو شتێک لە بیر بکەین؟!**



بهائي داد پهروه رانهني يه. به لام ڙيان داد  
پهروه رانه ني ه و نه وانه زوره ملين ورؤشتون. ني وه نيستا  
ناتوانن هيچ ڪاريڪ له م باره يه وه نه نجام بدهن. ريگايه ڪ  
نيه ڪه بتوانن لايه نه باشه ڪانيان يه ڪسان بڪه نه وه.

**مملت ۱** وه ڪو زوريڪي تر له قاره ماناني تراڻيڊيا،  
دو اچار لايه نه باشه ڪاني به رانه ڪرد. نه ڪاره ته نيا  
ده پيٽه هوي دورخستنه وه وه يان مردن.

**الڪترا ۲** بوه هوي مردني دايڪي وهه رگيز نه ي تواني  
دووباره بگهريٽه وه مال. ڙيان له لاي ڪه ساني تر  
دريڙه ي هه يه له ڙيان له لايه ڪي تره وه دريڙه ي هه يه.  
به مه به ستي ره ها ڪردن وڪه نار خستني نار هه تي  
يه ڪانتان. ني وه دهه توانن بيه ريگر ليبي ڪه خيڙانه ڪانتان  
به ته ووي ڙيانتان به تالان بيهن ودهه توانن له وه ي  
ڪه ڙيانتان به پيٽنه وه پيشگيري لي بڪه ن.

**\* ڪه وات به پيٽ نه وانه ته نها به قه له م بگرين؟**

**ته ووي نه و ساله به نازارانه؟**

ته ووي نه و شتانه ڪه به مندالي باوه رمان پييان  
هه بووه؟ ده پيٽ قه بولي بڪه ين. ڪه هيچ يه ڪ له وانه

هه رگیز نه وه نه بووه که ئیمه بیرمان لی کردۆته وه به راستی بوه. نه وه ی خه لکی به که می ده رکی ده که ن نه وه یه که گاتی ئهم گریمانه یه دروست ده که ن، هه له ناکه ن.

\* مه به ستان نه وه یه که نه وه مو ترسه ئاشکرا نه کراوه، وینه یه کی رون وورد له دنیا دا به ده ست ئیمه وه ده دات؟

نه نه مه باشترین ریگای هاتنه که نار له گه ل دنیا مان بووه. ئیمه هه مو به نیونی شانی بچو کترین و لاوازترین نه ندای دنیا ییمان وانه خیزان دروست ده که یه. لاوازی وبی توانایی ئیمه گریمانه نیه، به لکو راستی یه. له قوناغی سه ره تای هاتنه که نار له گه ل دنیا ماندا ده بیست له ریگای که سانی تره وه نه م کاره نه نجام بده یه.

له پینچ سالی دا پتویستمان به دایک هه یه. ده بیست نه وه مهره بان له سه ر خۆ دروست بکه یه تاشتانیک که ده مانه ویت به ده سستی به یه نن. تا وه کو ژیا نی ئیمه به راستی به نه نجامی وه ها کارانیک که په یوه ندیا ن

چۆن دەيىتە باشتىن ھازىرغى خۇت؟

ھەيە . بۇدروسىت بەخشىن بەخواسىتە كانمان لە مندا لىدا  
پىئويستە توانامان ھەيىت لەگەرە كان بە سودى خۇمان  
كەلك وەرېگرىن .

بۆۋەرگرتنى ئاۋى گىيا ۋەيان رۆشتىن بۆسىنەما  
دەيىست بۆچۈنى ئىۋانى تروەرېگرىن .  
لەسەرونەمەشەۋە لە مندا لى دا شاينى سزايە تاسەرنجى  
ئىۋانى تربدەين بېرىكەينەۋە كەچۇن عشق، ھادەردى  
وبۆچۈنى ئىۋان ھاندەر يىت لەسەرمان . ئىمە تەنيا  
ئىۋانە نىن لە بەشى دوھم داسەرنج بدەينە خۇمان . ھەلە  
لىرەدايىە كەئىم ھەست كردنە بەلاۋازى  
وناتوانايىەمە پىئويستى بەرازى كەسانى ترە  
تاگەرە كان لەگەل خۇماندا ھاورېين . شىتىك  
كەسەردەمىك راست بوۋە . ئىستا لەۋەھم وخەيالىك  
زىاترنىە . لەگەرەيى دا ھەموو شىتىك پەيۋەنى بەرازى  
كەسانى ترەۋە نىە . كاتىك كەئىۋان كارىك بۇئىۋە  
ئەنجام دەدەن . ئىستا ئىتر ئىۋەدەتۋانن خۇتان  
ئەنجامى بدەن . كاتىك تەمەنتان ۲۰ سالە ئىتر پىئويست  
نىە دايكتان ئىۋەي ۋەكوۋنەۋكاتەي كە ۲ سال بوون ،

خۆشیی بویت. پتویست نى یه له دهوری ئه و بگه ریت،  
له گهل ئه ودا وه کوو سی سالی رهفتار بکه. پتویست  
نى یه له توورهی ئه و بترسیت. ده توانی ئه و شتهی  
که ئه و خۆشی لی نه یهت له بهری نه کهیت، یان له گهل ئه و  
کچهی که ئه و په سه ندی ده کات، زه ماوه ند له گهل  
نه کهیت. هه موشتیک ته واو بوه و ئه و قوناغانه تی  
په ریون. ئیستا ئیوه ژنیك یان پیاویکن خۆتان  
فه رمانره وان له سه ر چاره نوسی خۆتان. به لام زۆره ی  
خه لکی هه ست به م مه سه له ناکه.

**\* بۆچی نا؟ بۆچی ئه وانه هه ردوو ده ست به م  
نازاره وه ناگرن؟**

چونکه بیر له ده ده ست دانی شتیك ده که نه وه، به بی  
ئه وه ناتوانن سه رکه ون، ئه وانه زۆر ده ترسن.  
ژان ژاک رۆسو فه یله سوفی فه ره نسی، په ندیکی هه یه  
که زۆر جار باس کراوه: "مرۆڤ ئازاد له دایک ده بی، به لام  
له هه مو جێگایه کدا به ندە". بی گومان له راستی یه وه  
نزیکتر ئه وه یه بلین: "مرۆڤ به به ندی له دایک ده بی،  
به لام هه ریه ک له ئیمه توانای ئازاد بوونمان هه یه".

زور ڄار ڪه سانيڪ ههردووده ستيان ڪوٽ و زنجير  
دهه ڪن، ته نانهت ڪاتيڪ ڪه بونم ڪاره زور ڪه وده بون.  
\* به لي، رهن وناشڪرايه ڪه خه لڪي، ته نانهت ڪه ساني  
ترئم ڪاره ئه ڄام دهه دن، به لام بوجي ئيمه ئم ڪاره  
ئ ڄام نه دهين؟ ئيمه له ره ها بون چ شتيڪمانه  
نه وهنده ده ترسين؟

له راسنيدا ئيمه نوساوين به هه ستي ئاسووده يي  
مندالانه وه. تا ڪاتي ڪه هه ستي بچوڪي و ناتوانايي  
دهه ڪين، هه ست دهه ڪين ڪه له به ردهم ڪه وده ڪاندا  
مامؤستانين، به لام به تواناين. نه وانه له وانه يه  
گه ورائيڪي باش نه بن و ئيمه هه ميسه چاوه ريڻ  
هاواربڪن به سه رماندا يان سه رزه نشتمان بڪن، به لام  
تا ڪاتي له ويڻ، ئيمه ته نيانين. نه مه شتيڪه  
ڪه ئيمه نه وهنده له و ده ترسين. نه ڪر دايڪ و باوڪيڪ  
ڪه خراپه ي ئيمه بلڻ، دور بڪه ونه وه ليٽمان، ئيمه ته نيا  
بمڻينيه وه. بي گومان ئم هه ستهش پاشماوه ي  
هه ستي ۴ ساليه. وازلپهڻان و دور ڪه وتنه وه،

بۇمىنداللىك ترسناكه و به راستى ناتوانن ئه وه تهحه مول  
بكه ن.

به لام بۆكه سىكى گه و ره، ته نيایى مه سه له يه كه  
به ته واوى جيا و اه. ئه وه نهك ته نيا پرشنگ داره  
به لكونور جار پئويستى به ته نيایى هه يه تا وه كو  
گه شه بكات، خوى بناسيت و پهره به تواناكانى بدات.  
كه سيك كه تاو تواناي ته نيایى نه بيت، كه سيكه  
كه نازانيت گه و ره بوه. دونيا له وانه يه هه رگيز به باش  
نه يه ته پيش چاوو. به لام چ نه سيميكي تازيه بون  
ده هينيت كاتيك ته نيایى، جيايى و يهك پارچه خومان  
به خاوه نى خومان ده ركه وين. له م كاته دايه كه ژيانى  
گه وروپى ئيمه به راستى ده ست پى ده كات.

\*كاتى ئيوه روى ده كه نه وه، هه ست به وه ده كه ين.  
ناناسايى به به لام ترسناك دتته پيش چاوو و كه ميك بى  
ناوه رۆكه. هه روهك ئه وه ي له خقوه زقر بى ناره وا ره ها  
بييت. شتيك له ده رونم ريگرى له من ده كات. به لام  
ناتوانم بلتم ئه وه شتيكه؟

تہ نیائیوہ بہم شیوہ یہ نین. زورکس خویان لہم  
ہہ نگاوہ لادہ دہن ورپگری دہ کەن. ھۆکۍ ھہرئہ مہ یہ  
کەئہ وانہ لہ بارہ ی ئوہ ی -ئەگەر دەست بە کار بن  
وېچنہ پېشہوہ، چی رووہ دات -بۆچونیکۍ ناراستیان  
ہہ یہ. ئەمەش یەکیکی ترہ لہ ئەفسانہ کانی قونای  
مندالۍ. کاتی مندال بوین، لہ دونیای ئیمہ دا ژن وپیاویک  
ہہ بوون کە دایک و باوکیان بوون. ئەوان گہ وږہ بوون  
واتہ بہ سالآچوون. شتیک کە مندال ئە زمونی دہ کات  
بۆئہ وتہ نیا ریگا و شیوہ ی بونی شتہ کانہ.

لہ بہر ئەمەش ئە وئہم بۆچونہ ی لادروست دہ بیټ  
کە تہ نیا ژن وپیاویک دہ توانن بونیان ہہ بیټ وئہ گەر  
بویرن بہ کەسیک بوتریټ خوۍ بہ ناو نیشانی بہ تہ مہ نیک  
دہر خات دہ بیټ بہ تہ مہ نی پېشوو لہ گورہ پانہ  
دہریکات. ئەو لہ ہہست کردن بہ چاودیږی لہ ژیاندا  
پرېوہ و گومان دہ بات ئە گەر بتہ ویت پارہ بہ "پل ۱"  
بدہیت دہ بیټ پیتر "۲" تالان بکەیت. وہا بۆچونیکۍ  
تونديان ہہ یہ، پی رازی بن.

ئەگەر سەرچاوەکان بە ئەندازەى پێویست بۆ  
هەموومان نەبن سەرکەوتنىكى کەسێكى گەرە دەبێتە  
هۆى ئێرەى کەسانى تر، دوايش هیچ کارێک زۆر زۆر  
هێوا بەخش نیه. ئەگەر ژيانمان لە دەستى خۆماندا  
بگرين، نمونەش ئەمەى کەریگى ژيانى تاکە کەسى  
خەلگانی دیکە ئەبێن. هەست دەکەین کە وەك فەرمانى  
مەرگى دایک و باوکمان بنێرين کاتى ئەنجام ئەوەندە  
وێرانکەر بێت کەواتە جیگای سەرسورمان نیه کە خەلکى  
لەخۆیان دوودلى پيشان دەدەن ئەگەر تەنها بێرلە ژيانى  
خۆمان بکەینەو بەچ کەسێکە ناکەس دەگۆرێن.  
خەلکى ناتوانن بە هەستى تاوانبارانەو درێژە بە ژيان  
بدەن هەرلە بەرئەمش پاشەکشە دەکەین. بەلام ئێمە  
بەم هەستەرو بەروو دەبینەو و بەهەرشیوەکى درێژە  
بەریگەمان بدەین ئەمە بەهەیکە کە بۆپشت بەستن بە  
دەروون دەبێت هەولێ بۆ بدەین.

\* بەلام من خەلکى بۆ هاتنە دواوە سەرزەنشت  
ناکەم حەز ناکەم خۆم وەکو تاوانبارێک هەست بکەم



خه لکي بهيئي ئه م غه مه به راده ي پٽويست هه ستي  
نازاري ويٽرانه ريان هه بيٽ.

نه گهر ده ته ويٽ به شيوه يه كي ته واو گه شه بكه يت  
ده بيٽ ئه م هه ستانه شت گويي بخه يت. ئيوه دايك و  
باوكتان راناكيشٽ و هانيا ننا ده ن به لكو ترستان له سر  
ئه وان و زال بوونيان له سه رخوتان له ناو ده به ن.  
به زماني ساده و سه ره تا ده بيٽ ئيوه خوتان له سه روو  
ئه وه وه به باشتر بزائن ئه گهر ئيوه پيداويستي و  
داخوازيه كانتان و ناره زوه كانتان بكه نه پاشكوي دايك و  
باوكتان، هه رگيز به خوتان ناگه ن ئه گهر ئيوه مافي  
خوتان بؤكه ساني ديكه قه بول بكه ن. هه لئه ته مه گهر  
له و كاته ي كه زور ئارام بگرن ئه و كاته راستيه كانتان  
له گه ل وه هم و خه ياله كانتان به رام به ر ده به نه وه. خانميڪ  
ئه ناسم كه پيشبيني ده كردنه گه رمن دالي بيٽ  
له راستيدا دايكي كوشتوه، دوايي تاكو "٤٥" سالي  
مندالي نه بوو، دايكيشي له ده ورو به ري ئه وسالانه دا مرد،  
به لام ئه نجامي جي به جي كردني له وه ي ئيمه بيٽي لي  
ده كه ينه وه، ترسي كه مٽري هه يه. ئه م ده ست

گرتنە ۋە يە ۋېسكە يىيە ھەستىك كە ھۆى ئىرە يى،  
ۋكى شىمە كىش ۋېى زارى تونىدە، لە راستى دا  
ئە فسانە يە كە .

ئەم جۆرە بىر كوردنە ۋە يە سحرنامىزە كە لە بارەى  
كارىگەرى ئىمە لە سەر دۇنيا بە شىۋەى سەر سۈرپەنەر  
زىادە رەۋىى دەكەين، بە لام راستى بەم شىۋە يە نىە .  
ئە ۋەى ئىۋە بە دەستى دە ھىنن شتىك لەكەسى تر كەم  
ناكاتە ۋە، ھەركارىك بكن دۇنيا بە رىگای خۇيدا  
دە روات. خەلگى ناچارن بۆشتانىكى راستە قىنە  
لە دۇنيای راستە قىنە دا پىشبرىكى بكن، ۋە كوۋ  
بە دەستە يىنانى كار يان گرتى بورسى خويندن، بە لام  
ئەمە ئەۋشە نىە كەم ن لە بارە يە ۋە قسە دەكەم.  
پىۋىست نىە خەلگى بۆئە ۋەى بۆچۈنى باشيان  
سە بارەت بە خۇيان ھەبىت لەگەل كە سىكدا پىشبرىكى  
بكن. ئەگەر ئىۋە گەشە بكن، شتىك لەم ن كەم  
ناكات. لەم دۇنيایە دا بە رادەى پىۋىست جىگا بۆ  
كە سانى ئاسايى ۋ دەستكە ۋتى ئاناسايان ھە يە . كاتىك  
بە تەۋاۋى ھەستمان بەم مەبەستە كرد. لە ۋەى كە

خه لکي تواناي نه نجامداني نه وه يان هه يه، چيژ  
وهرده گرین و هه ست به که مي نا که ين.

ئيمه ده توانين کاره کانمان به بي دلّه راو کي وئازاري  
ويژداني سه باره ت به که ساني تر نه نجام بده ين.  
له راستي دا ئيمه له فراواني هه ست دا له گه ل ده ست پي  
وه گرتندا ده ژين. بؤه موو خه لکي به گويره ي پيويست  
سه رچاوه هه يه. له گه ل گه شه کردني مرويي مان  
سه رچاوه به کوئا ناگات، به لکو تواناکان فراوانتر ده بن و  
نهم پاشه که وتانه شياوي پاشه که وت وپاريزگاري نين.

نه گهر وه ک ئيستا نه وانه بؤخومان به کار نه هيئين،  
بؤه ميشه له ده ست ده چن. مه سه له يه کي تریش هه يه  
که خه لکي له گه ل نه و دا روبه رونا بنه وه، نه وانه گومان  
ده بن که هه تا هه تاي له پيشياندايه و کار يک که ئيستا  
نه نجامي ناده ن، ده توانن سبه يني يان دوو سبه ي  
نه نجامي بده ن. نه وانه بيرده که نه وه که ژيان ياريه و  
نه گهر به راده ي پيويست دريژهي پيي بده ن، براوه بن و  
دواچار لايه ني به رانبهر ته سليم بکه ن و نه وه ي  
که ده يانه ويّت به واني بده ن. به لام ژيان ياري نيه و

لايه نې به رانېهرې تر نيه . نه گهر به راډهې پټويست  
 دريژهې پټې بدهن، ته واوي هله كاتنان له ده ست  
 ده دن. به لام هه ميشه له نيختيارماندا نيه، به لكو كاتي  
 ديارې كراو مان هه يه و ده بټ له گه ل ته ودا بيټنه  
 كه ناروه. بڼه شه و پيش كه وتن نيټه هېچ سنوريكمان  
 نيه. به لام كات نيټه سنو ردار ده كات، بټي گومان نيټه  
 نه مه ده زانين. زورجار خه لكي بيري خويان به بيري  
 پيري و نه وهې كه كات چ به لايه كيان به سر دا ده هيټيت  
 سه رقال ده كن. له گوريني نه م بيره ناباشه، ده بټ  
 نه وهې كه ده توانين له گه ل كاتدا نه نجامي ده ده ين،  
 بيري لي بكه ينه وه.

**\* نه م قسانه زور ژيرانه و جوان دټنه پيش چاوو. دلم**  
 ده خوازيت نه وانه له گه ل خوم دابيمه ماله وه. به لام ووتې  
 نه م قسانه زور له وه ساده تره له كار كړدن به نه وانه.  
 نايانه مه پيشبيني زور نيه له خه لكي؟ چ كه سيك نه م  
 وزه به ي هه يه كه به رده وام چاوه له راستي به كان بكات  
 وپاريزگار بيان ليكي بكات؟ بيرده كه مه وه شتانيكي كه م  
 له باره ي ژيانې خه لكي به وه ده زانم، به لام زور به ي

ټه وانه فه راموش ده کم. ناټومئډ، بڼ قه راروپټويستيم  
به هينځي دل ونيگه ران ده بيم که له داهاتوودا چ روداوټک  
روده دات.

ټاياده توانين چاوه روانيمان له خه لکي مه بټټ  
کارامه وته واوين؟

پټويست نيه ټه وانه کارامه وته واوين. ټه مه  
ديسانه وه خواستټکي تره که خه لکي هه ست به وه ناکه ن.  
ټه وانه پټش خوټان گه وره بيان وه کو ده رگايه ک پټش  
بيني ده که ن.

که ته نيا بو ده ره وه ده کړټه وه. ټه وانه گومان ده که ن  
که کاتټ چونه ناوه وه، ټيترناټوان بگه رټنه وه. که شه ي  
سه فه ري يه ک لايه نه نيه. گه وره کان ده ټوانن ناکامل بن.  
به هه مان شيوه که مندالان ده ټوانن زور ژيرانه ره فتار  
بکه ن. خو شبه ختانه دوو قوناغي مندالټي وگه وره يي،  
سنور دارنين وه گه رنا دوو چاري شټټکي زياتر له نيوان  
نه وه کان ده بن وله گه ل قولبونه وه ي ناشياو دا ده روټ  
ورو به رو ده گه رټن. من ده زانم زورټک له دايکان وباوکان  
بيرده که نه وه که ټيستاش ټه مان له گه ل ټه م روچونه دا

روویه روون، به لām ئه وهی به راستی بونی نیه، مه یلی  
راسته قینه ی هه ست پی کردنه، هه و لدان وقه بول کردنی  
ئه م راستیه یه که که سانی تر له گه ل ئیوه دا جیاوازن.  
کیشه یه که نیه که هه ندیک کات خام و نا کامل بین.  
که سانی که هه میسه به ته وای کامل و گه ورنه،  
که می که ترس هینه رو ترسناکن. مه سه له ی نا ناسایی  
ده باره ی هاوسه رگیری هه رنه مه یه.

هاوسه رگیری که باش به ته وای په یوه ندیه کی  
گه وره کانه، به لām ژن و می رد ده توان بویه کتری  
هه رشتیک بن. ده توان بویه کتری دایک و باوک، هاویار،  
مه عشوق و هاوری یه که بن.

کاتی پیویست پییه تی ئه و ده توانیت دل خوشت  
بکات ئیمه هه موومان پیویستمان به وه هاشتیک هه یه.  
کاتیک کیشه یه که دیته پیشه وه که ژن و می رد هه ردوکیان  
هاوکات پیویستیان به دل نه وایی ئه وی تریان هه یه.  
نابی یه که لاهوان ئاماده یی لی بوردنی ئه وی تری  
هه بیت.

\* ٺہم قسانہ نارام کەرہ وہ ویاشن. کاتی دہ زانم  
کہ پٽویست نیہ ھہ می شہ گہ وریہ کی بہ تہ من بم،  
ھہستی باشتہ پیدابکہ م.

بیردہ کہ مہ وہ ھہ می شہ ھہ ولیم داوہ کہ گہ وریہ م  
ٺہ مہش دہ بویہ ھوی ٺہ وہی کہ خہ لکی دہ رک کردنی من  
بچوکیان باتہ وہ وہ بہ ہیچ شٽیوہک خوشیان نہ دہ مات.

بہ مندال بوون، ھہستی باش بہ ٺیوہ نادات، بہ لام  
مندالی لہ ناخی ھہ مووٺیمہ داہیہ و ٺیمہ دہ بیٺ لہ گہل  
ٺہم مندالہ دا مہرہ بان بین. داوایہ کی تر کہ دہ بیٺ  
خہ لکی سہرنجی بدہنی ٺہ وہیہ کہ کاتیٺ لہ ۲۵ سالیدا  
لہ شٽیک وازدہ ھینن ٺہ وہی کہ لہ خودی چوار سالیاندا  
کاتیٺ پٽویستیان بہ و شتہ بووہ، دریغی ناکن ہیچ  
کس ناتوانیت ٺہ وہی کہ کاتیٺ چوار سالان بوونرووی  
داوہ، ٺیوہ بگریٺ. تہ نیا کاریٺ کہ دہ توانین بیکہین  
ٺہ مہیہ کہ لہ گہل مندالیکی چوار سالہ دا کہ ھیشتا  
لہ ناخی ٺیوہ دایہ، مہرہ بان بن.

زورجار گہ وریہ کان دہ توانن لہ گہل مندالیکی چوار  
سالہ دا مہرہ بان بن. بہ لام کاتیٺ دہ زانن کہ خوین

وھەكۈۋەنداللىكى چۈر سالى ھەست دەكەن يان رەفتار  
 دەكەن، كاردانەۋەى خراب پىشان دەدەن. لەخۇياندا  
 ھەست بەيىزى دەكەن، وھەۋەى كەبەشېك لەبوونيان  
 ھىشتا مندالە نكولى دەكەن. ئەۋانە لەۋانەيە ئەم  
 كارەيان لەزۇركاتدا پىشتەر دەست پى كرىيىت.  
 لەقۇناغى گەشەكردندا كەيىت بەشىۋازى تازە بۆبەكار  
 ھىنانى ئەزمونى پى گەشتوو دا، جەخت كرىنەۋەو  
 سەرنج دان بەلەى ھەستى ناخۇشدا لەبارەى  
 شىۋازەكانى رابردوۋە، گۇرانكارى بەمەبەست دەكەن  
 ئەمە لەراستى دا سەرەتاي بىزاريانە لەخۇيان. گەشەى  
 راستەقىنە واتە بويىرى و پىشتەستەن بەخۇبەسە  
 كەھەبن تاشتانىكى تازە فىرەبن و لەم پىشىنەيە  
 شىۋازە كۆنەكان وەلابنىن. ئىۋە بەرەۋپىشەۋەبرۇن،  
 چونكە روبەروبونەۋە لەگەل قەيرانە تازەكان، زۇرسەرنج  
 راكىش ترو بزوئەرتىن. لەۋانەيەبىرسىن، بەلام بۇتان  
 وەردەگىرىت. ئەمە بەم مانايەنيە لەۋەى كەھەيت  
 خۇشتان نەيەت، بەلكو بەم مانايەيە كەشتاننىك ئىتر



چوٺ ڇهه باهترين ھاوڙني خوت؟

پٽويستان پٽان نيه وه لای خن، چونكه ٽيستا  
به شتانيڪي باشر گه شتون.

\* سانادتيه پيش چاو. وه کوئيه وهی شته کان  
له جيگای خوياندا دابنرٽين وله کاتي پٽويستدا ديار بن.  
به لام گه وره بون ناسان نيه، به لکو نازارو کيشه يه.  
له وهی بړکوئی ده چيت وټايا ده گه يته نه وي، دلنيانيت.  
گومان وږوږلي وپيچ وپه نای زوربونيان مه يه.

بي گومان نازاره کاني گه وره بون زوراستن وکاتيک  
که منډالان به مه نگاوی تازه و گرنه ده چنه پيشه وه،  
وده ست وپه نجه نه رم ده کهن. پٽويسته خواه کاني  
رابردوی خويان له گه ل تووره بوندا وه لابنټين.

نه وانه ٽيتر پٽويستيان به م عاده تانه نيه. به لام  
کاتيک پٽويستيان پټي ده بيټ، له سر نه م کرداره يان  
ده توانن بډه وروبه ريان به ته وای دژونه يارو نيگه ران  
بن. دايک وياوک ده زانن من چي ده ليم. به لام نه گه ر  
دورکه وتنه وهی نه م خوئی سهره تا زورقول  
وکار يگه ريټ نه وه نه نجامی گه شه نيه، به لکو بيزار يه  
له خوئی.

له وانه یه که سیک بیرکاته وه ویه بی ره زامه ندی  
 پیویست یه کانی که هه ست ده کات ده بیټ پشت گوځیان  
 بخات، به لام به م کاره ئه ویه ش ده کات. ئیمه نابیت  
 به رویه رو بونه وه له به ران به ر سهره تایي خو ماندا  
 که شه بکه یین به لگو ده بیټ پشت به خالی به هیزی ئه و  
 به ستن، ده بیټ هه ست بکه یین که کاتیك ئیمه  
 خزمه تمان کردوه، به لام ئیستا کاتی شتیکی تره.

\* که سیک ووتویه تی که نه نیارنگه یی که شتن  
 به گه وره یی راسته قینه، تیپه رینه له قوناغی مندالی  
 راسته قینه.

به لی قوناغی مندالی باش، ره ها به خشه. دایک  
 ویاوکی باش مندا له کانیا ن له جو له وه بۆ به ره وپیش بردن  
 یارمه تی ده دن. کاره ساتی قوناغی مندالی خراپی  
 نه مه یه که خه لکی حه زده که ن پییه وه ی بنوسیین.

ئه وانه به رده وام ئاور له رابردو ده ده نه وه، کاتیك  
 که به شتیکیان هه یه یان بیر ده که انه وه که هه یانه یان  
 ده یانه ویت. ئه وانه ته مه نی خو یان به هه در ده دن  
 و به جیگای ئه وه ی هه و لده ده ن تاله که وره ییدا هه یانه،

چؤت دەجیتە باشتەین ھاوړنۍ خوت ؟

چيژبەن، ھەولەدەدەن تاكەمك خوشبەختى كە  
لەقوناغى مندالیدا ھەيان بوو، دووبارە بەدەستى  
بەیننەوہ .

**\* ئەمە ھەمان شتە كە معتادەكان زۆر جار لەمەوادى  
مخدردا بەدوايدا دەگەرێن بەم شتووە یە نیه ؟**

بەلێ، ئەوانە لەگەران بەدوايدا دەیانەوێت بگەرێنەوہ  
بۆ رابردوو، بەلام ئەم كارە كردارى نیه دەبێت بەرەو  
پیشەوہ برۆین و ئەمە قورس ترە .

لە رابردودادەزانیت چاوەرێى چ شتیكت ھەبێت،  
ئەگەر چى هیچ كەس بە راستى ناتوانیّت بگەرێتەوہ  
بۆ رابردوو. ھەربەم ھۆیەشە ئەم كارە ناو مید كەرە .

بەرەو پیشەوہ چون واتە لەھەلەكان سود مەند بوون و  
ئەزمون كردنى شتانك كە پێشتر ھەگیز ئەزمونمان  
نەكردوہ . لەنیوان تەواوى شتانك كە پێشتر لەبارەى  
ئەوانەوہ دلدنيا نین بەجیگایەك كە دەتەوێت پێى بگەیت،  
ئاشكرات كرد، قورس ترین كار كاتیكە كە دەبێت شتیك  
وہ لا بنیین و ناتوانین بەجیگای ئەوہى شتیك بەدەست  
بەینین. ھەربەم ھۆیە خەلكى نایانەوێت لەرەنجكیشان

دہست ھلگرن، چونکہ ٲوانہ دہزانن کہرہنچ بونی  
ھہیہ وبہ راستی باوہریان نیہ شتیکی تر بونی ھہ بیت.  
لہیہ کیٹ لہرؤمانہ کانی "فالکترا" قارہمانی داستانہ کہ  
دہ لیت:

**" نئیوان غم وپہ ژارہ وھیچ پہ ژارہ ھلده بژیرم.**

بہ لام ھلہ بژاردنی نیوان غم وپہ ژارہ وژیانیکی  
تہ واو. ھہ نگاوہ کانی سہرہ تا بہ دوی ٲہم ژیانہ دا  
لہ وانہیہ بہ نازار بیت ورہ نگہ ناچار بیت گوشاری توند و  
تہ نیایی وشکست قہ بول بکات.

بہ لام نیوہ بہ ھہ رحال تہ نیا بوون و شکستی سالانی  
پی شووتر کہ روی داوہ. تہ نیا شتیٹ کہ نیستا  
لہ دہ سستان دیت، خہ ونیکہ.

**\* دہ بیت بیداری و ھوشیاری سہر سور ھینہر بیت.**  
**وہ کو چاوہ لہ ٲنن بویہ کہم جار. وہ کو لہ دایک بون.**

نیمہ ٲہم جارہ ٲہ وہ ندہ دہ ستمان خالی نیہ. کاتیٹ  
ٲامادہ ی بیدار بوون و روشن بہ گہ ورہ ی ھہ بیت، بو زال  
بوون بہ سہر کیٹشہ کاندہ پیو بستت بہ ھواری ھہیہ.

چون دہ بیتہ باہترین ھاو رنی خوت؟

**\*وتان دہ بیت یہ کہ مین ہہ نگاوه کان بنین. ئہو  
ہہ نگاوانہ کامانہ و چون کہ سہ کان دہ توانن دہ ست  
پی بکن؟**

ہہ نگاوی یہ کہ م رہہا کردنی خہ ونہ کانہ یان  
بہ شیوہی شل کردنی کوٹ و بہ ندہ کان، تادہ ست پی  
بکہیت کہ ئہ و وہ لابنیت، چونکہ ہیچ کہ س ناتوانیت ئہ م  
کارہ بہ یہ ک جار ئہ نجام بدات. ئہ م ہہ نگاوه ئہ ونہ ندہ  
بنہ رہ تی و گرنگہ کہ ہیچ کہ س ناتوانیت بہ کہ سیکی تر  
بلیت چون ئہ م ہہ نگاوه بنیت. دہ بیت شتیک دہر  
کہ ویت.

لہ لایہ ک بی ہودہ بی و بی بہ رہ می لکان بہ م  
خہ ونانہ و وہ دہ بیت ناشکرابیت ولہ لایہ کی ترہ وہ  
ناشکرابونی ئہ م ہہ ستہ کہ ئہ گر کہ سیک خہ ونہ بیت  
بہ رہ مہ کانی وہ لابنیت، لہ وانہ یہ شتیک بزوینہ تر  
لہ پیشہ وہ ہہ بیت.

**\*ئہ م قسانہ منیان خستہ وہ بیری فیلمیکی کون،  
"سپیڈہ دووبارہ بگہ رینہ رہ وہ"، بہ لام ئایا خہ لکی**

ده تـوانن کارړـک ئـه نـجام بـدهن تـائـه وـهـی  
سپـږده بهـښنه دی؟

نـیـوه بهـسـرنـج دـان دـهـسـت پـی دـهـکـن. ئـه گـه رـشـتـانـیـک  
بهـوشـیـوه یـه ی کـه نـیـوه دـهـتـانـه وـیـت، وـانـه بـیـت لـه خـوـتـان  
بـېـر سـن دـه تـوانن چ کارړـک ئـه نـجام بـدهن تـاوه کـو  
بهـوشـیـوه یـه ی کـه دـهـتـانـه وـیـت وـابـیـت. پـه یـوه نـدی نـیـوان  
ئـه وـهـی ئـه نـجـامی دـه دـهـن وـه سـتـیـک کـه یـار مـه تـیـتـان بـدات  
لـه بـه رـچـا وـوبـگـرن. دـه بـیـت دـابـنـیـشـن وـبـه دـوای وـه لـام دـابـن.  
بـوچـیـی لـه گـه ل خـو تـانـدا بـه نـامـهـر هـانـی وـز بـری  
هـه لـسـوکـه وـت دـه کـن؟

نـایـالـه حـالـه تـی پـه نـهـانـدا بـیر دـه کـه نـه وـه کـه تـه گـه ر  
عـاجـزانه هـه لـسـوکـه وـت بـکـن، کـه سـیـک هـا تـو وـه  
بـه رـپـر سـیـار یـه تـی کـاره کـانـتـان بـه نـه سـتـو بـگـریت؟

نـایـا بـه رـاسـتـی بـیر دـه کـه نـه وـه کـه حـز بـه شـکـسـتی  
نـیـوه بـکـن؟

\* نـیـوه پـښـتـر لـه بـاره ی چـیر لـو کـی کـی دـه رـونـبـه وـه  
قـسـه تـان دـه کـرد کـه نـیـمه بـه دـرړـی ژا بـی تـه مـه نـمان سـه رگـه ر مـی  
نـه وین. تـه مـه وـه کـو نـمـایـش کـردنـی جـوړـیـک لـه یـاری دـیـتـه

چؤت دهميته باهترين هاورني خؤت؟

پيش چاوو كه له نمايش نامه ي شه خصي خؤمان  
به رپرسيارين و هيوادارين كه سيك رؤلي كه سيكي تر  
كه هيناومانه ته نير نمايشكه ره جي به جي بكات.

به لام نه گه ره موئه مانه خه يال ووه هميكه، كه واته  
برجي ريگه به م رؤله بي سودانه به خؤمان ده ده مين؟

گرنگ نه وه به نه م رؤلانه نه وه نده بي سود نين كه  
دينه پيش چاوتان.

نيمه له ته واوي كاره خراپه كان كه سه بارهت به خؤمان  
نه نجامي ده ده مين، به راستي چاوه ري جوريك  
له پاداشتين، سزادان ده توانيت پاداشتيكي  
راسته قينه بيت. هه نديك له مندا لان ته نيا كاتييك كه سزا  
ده درين هه ست ده كه ن كه خوشيان ده وين. چونكه  
ته نيا شتيك كه له دايك و باوكيان ده بينن بي جياوازيه و  
نه مه خراپترين شتيكه. له بهر نه وه ي له گه وره يي دا  
به سهردانه واندن له گه ل كه سانيكدا كه بؤمان گرنگ  
بوون، دريژه پي بده ين. نيمه ته واوي دژوايه كان  
به گيان ده كرين تا هه ست بكه ين نه وانه ي هيشتا  
له ده وروبهرماندان، به لام نه وانه نيت ره ده وروبهرماندا

نەین و ئێمە لە ئازارو رەنجمان ئە نجامێک بە دەست  
 ناهێنین. ئێمە لە گەڵ رۆحەکاندا گفتوگۆ دەکەین،  
 تەنانەت ئە گەر ئەم رۆحانەش هێ کەسانێک بن  
 کە هێشتا زیندوون.

**\* بێر دەکەمەوە کە مامەلە کردن لە گەڵ رۆحەکاندا  
 باشترە لە هیچ؟**

کارەسات لێرەدایە. ئێمە بێر دەکەینەوە کە ئە گەر  
 بە هێز شیوەیەکی تر کە هەبێت ئەوا چاوپۆشی لە ئێمە  
 دەکات، وازی لێ بهێنن ئێتر شتی کمان ناوێت.  
 ئەمە راستی یە کە یەتی کە ئێمە واز لەوانە بهێنین،  
 دەبێت دەردی جیایی، ئەو هەستی تەنیا یی یە کە  
 هەرکە سێکی پیگە شتوو دەبێت بیناسیێت ئەزمونی  
 بکات، بەلام ئە گەر بویربێت و ئەم دەردو ئاگاداریە  
 قەبول بکات، رێگایەکی بۆ شتانیێک کە زۆر باشتر  
 لە پێچرانی وابەستەبوونی قووناغی منداڵی یە، یە کسان  
 دەبێت.

واتە دۆستایەتی راستە قینە کە تەنیا نیوان کەسی  
 هاوتاو هاوسەنگ، واتە کەسی پیگە شتوو بە دەستی



دەھىنىت ونەمە كاتىك كەچىژى راستەقىنە دەست پى دەكات. كاتى خەلكى كونتروللى تەۋايى خۇيانيان ھەيە، كاتىك كە بەراستى دەزانن كىن وچىن، لەم كاتەدايە كەدەتوانن خۇيان لەبەرانبەر كەسانى تردا بكنەۋە كاتىكە ھەول دەدەين بەم نەرىتە شتىك لەخەلكى داۋابكەن كەتوانايان نىە پىتان بدەن، ۋەلانىن، ئەۋكاتە دەتوانىت لەۋەى كە ئەتوانن بۇتان بخەنەپو، چىژ ۋەرىگرن. خەلكى دەتوانن لەگەل تەۋايى دونىادا ھاۋەش بن بەلام سەرەتا لەگەل دونىايى خۇياندا پى بگەن.

**\* مەبەستتان ئەمەيە كەدۇستايەتى قۇناغى گەۋرەيى لەگەل دۇستايەتتەك كە مىدال دەناسىت يان دەيانەۋىت، بەتەۋايى جىاۋزىبىت.**

بەلى ۋەئەم دۇستايەتتە بۇگەۋرەيى زۇرچىژبەخىشترە. كاتى تەنیا ۋەھا نىزىكى يەك كەدەتوانىت پىش بىنى بكن، پەيۋەندى مىدالە لەگەل باۋك ودايكى دا، لەۋانەيەئەم جۆرە نىزىكىيە بەتوندى داۋابكەن. بەلام دەپىت لەۋەش بترسن چونكە دۋاجار

ئىۋە بەكە سىڭى نەزان لەقەلەم دەدەن. كۆتاقۇناغ لەم قۇناغى نىزىكىە بارودۇخى وابەستەيى جىنەكانە لەناو مندالدىندا. ئەگەر لەگەرانى نىزىكى لەرىگەيى بچوك ۋەستە كىردن خوددۇزىنە ۋەيى جىگايەك لەكە سىڭى گەرەتەردا ھەيت، ھەمىشە ترسى نادىبارى بەيەكە يىشتىتەن ھەيە. بەلام عىشقى كەسى پىگە يىشتىتەن، عاشق كەم ناكاتە ۋە بەلكو ئەۋباش ۋە باشترەكەت.

**\* مەبەستەتەن ئەمەيە كە ترسى عىشقى بەۋگە ۋەرىيەش نىە كە بىرى لى دەكەنە ۋە؟**

ھىچ كەس ناتوانىت ترس لە عىشقى جىياكانە ۋە، چۈنكە ئىۋە خۇتەن بەكە سىڭى تر دەخەنە روۋ، ھەمىشە ئەم ترسە ھەيە كەقە بول نەكرىت. كاتىك ئىۋە بونى خۇتەن بۆكە سىڭى تر ناشكرا دەكەن، ئەم مەترسىيە ھەيە كەزىان بىيىن. ھەرلەبەر ئەم ھۆيەشە كەھەندى لەخەلكى خۇيان يەك لايى دەكەنە ۋە كەھەرگىز عاشق نەبن. ئەۋانە خۇيان يەكلايى دەكەنە ۋە كەگۆشەگىر بىيىنە ۋە تاۋەكو رىسكى ئەۋەي

چؤن دهبیته باهترین هاوونی خؤن؟

پئویستی عیشقه واته رازی بن به ئاشکراکردنی خویان  
بوئه وانی تر، به لام کاتی که سی پیگه یشتوو عاشق  
ده بیئت، ته وای شوناسی خوی، شوناسیک که هه یه تی و  
ده یه ویت بیئت، به بی سهرنجدان به کاردانه وهی  
مه عشوق، ناکه ویته مه ترسیه وه.

ئه گهر ئه وه مه عشوقه ی له ده ست بدات هیشتا خوی  
هه یه. به لام ئه گهر چاوه رین که سیکی تر له ریگی  
شوناسه وه ئیوه به ته وای بناسیت، له ده ست دانی ئه وه  
که سه ده توانیت بیته هوی فه نابوتان.

**\* مه به سستان ئه مه یه که ته نانته له قولترین  
عیشقه کانیش ههستی جیا بونه وه هه یه؟**

له ساته نزیکه کاندراستیه کی تری ئاشکرا له هه بونی  
جیایی بوونی نیه. به لام هاوبه ش بونی قول خودیه تی  
له گهل به گشتی له نیوچوونی، به ته وای جیاوازه.  
**\* من ژیا نی به بی عیشقم خوشناویت.**

کی هه یه تی؟ هه رکاریک که ئه نجامی ده ده یین له گهل  
عیشقدا به هیزو ته ووتر ده بیئت، به لام عیشق هه میشه  
بوون نیه. ههستی ئیوه سه بارهت به خوتان، کاتی

کە سێک بونی نیه تاوه کو عیشقی ئێوه وه لām بداته وه .  
په یوه ندی به مه وه هه یه که کاتیك بونی هه یه ، ئه زمونی  
ئێوه چه نده به نرخه بۆتان .

بیری پوری دایکم که وتمه وه که له ته مه نی ٨٠ هه شتا  
سالتیدا له لیوار بیا بانه کانی کالیفورنیا دا به ته نیا ده ژیا .

جاریکیان لیم پرسی کاته کانی چۆن به سه رده بات ؟  
ئو وه لāmی دایه وه : " من له ٢٤ کاتژمێردا کات که م  
ده هینم " . بۆم ده رکه وت و سه رنجمدا که مه به ستی  
چییه . کاتی له وی بۆین ئو سه ره په رشتی گروپیکی  
ئه ده بی ده کردو هه فته یه ک پێش ئو وه له بواری  
ئه ده بیات دا ده ی خوینده وه و کیکیکی دروست ده کرد  
بو دانیشتنه که یان . له قوتا بخانه یه کی داهێنان کاری  
ئه ده بی دا به شداری ده کردو له نیوان چالاکی  
یه نه ده بیه کانی شیدا ، گول و گیای له باخچه که یدا  
په ره ورده ده کرد ، سه رادنی خه لکی ده کردو به شیوه ی  
جیا جیا له گه ل دۆستان و خزماندا نامه یان بۆیه کتری  
ده نویسی ، ئه وتنه نا خۆی سه ره گرهم نه ده کرد

بەلگۈلەتە ۋاۋى ئەۋكارانەى كەئە نجامى دەدان چىژى  
ۋەردە گرت.

چەند سال لەمە ۋېئىش بەتەنیا سەفەرى كرد  
بۆدەرەۋە ۋكاتەكانى

ئاناساىى بوون. كاتىك كەگەرايەۋە لەسەفەر لەلاى  
ئىمە ماىەۋە بونى بۆئىمە بەرەكەت بوو.

ئەۋەمىشەلەۋەى كەكانى لەگەل ئىمەدا بەسەر  
دەبرد خۇشحال بوو. كاتىك ئىمە سەرگەرمى كارى  
خۇمان دەبوين، ئەۋىش خۇشحال بوو، ھەرگىز  
نارەحەت نەبوو.

ھىچ كات ئەم ھەستەمان نەبوو كەئەۋچاۋەرئىيە  
تاۋەكو ئىمە بچىن ئەۋسەرگەرم بكەين. ئەۋەرگىز  
چاۋەرئىى نەبووكە كەسىك پالپىشتى لى بكات، بەلگو  
رىگاكانى بۆپالپىشتى لەخۆى دۆزىبويەۋە.

\*كەۋاتە دووبارە دەگەرتىنەۋە بۆمەمان پىرسىيار،  
كەچۈن بىرېكەينەۋە پارىزگارى لەخۇمان بكەين؟

گىرنگە كەڧىر بىن گوى بەخۇمان بدەين.  
 ئىمە زۆربە مان بىردە كەينەۋە لەگەل خۇماندا ناسازگارو  
 ناھە ماھەنگ بىن. ئىمە لەمىنداللىدا پەيامەكانى  
 جەستە مان بە شىۋەيەك ۋەردەگرت. مىندالان دەزانن  
 لەچ كاتىكدا برسايانە يان نارەجەتن. بەلام كاتىك  
 كە مىنداللىن، دەنگەكانى گەۋرەكان زۆر بەھىزتر و  
 دلىياترن لەدەنگى ئىمە. ئاسان ترە لەسەرئەۋەي  
 كەسانى ترەدەللىن، رۆشتەنە پىشەۋە. ئەۋانە پىشتىر  
 حسابى ھەموۋشتىكىيان كىردۈۋە و ئىمە تەنيا پارچەكانى  
 ئەم لاۋ. ئەۋلا دەچىننەۋە. لەسەرۋى ئەمەشەۋە ئەگەر  
 لايەنگرى ئەۋان بىن، نانمان لەنىۋرۋنە. ئەگەر بەگوى  
 قىسەي ئەۋان بىكەين. ئەۋاجىگاۋ خواردىنمان ھەيە.  
 ئىمە دەتۋانن چ شىتىك بەخۇمان بدەين كەبتۋانئىت  
 چاۋدىرى لەۋىكات؟

ئەمە ھەمان چىرۋكى كۆنەكە ئىمە لەقۇناغى مىنداللىدا  
 بۇدىرئەدانى مانەۋەي دەبىت چى بىكەين؟! بەلام  
 پىۋىست نىە ئىتردىرئە بەم كارانە بدەين. ھەماھەنگى  
 دۋبارە لەگەل خۇماندا پىۋىستى بەراھىنان ھەيە، دەبى

چوٹ دمبیتہ باہترین ھاوړنۍ خوت؟

خومان تاقۍ بکەینەوہ تاکو بۍ پەردە قسە بکەین.  
ئەگەر ماوہیە کە گوتمان بە دەنگی خومان نە داوہ،  
لەوانە یە ئەودەنگە زۆر لاواز بویت.

پۍ دەچیت لەوہی کە ماوہیە کە سەرپۆشیان داوہ  
بە سەریا زۆر تورە بیت. بەلام بۍ گومان ئەم دەنگە  
بونى هە یەو دەبیت کاتیکی پۍ بدریت. ئەگەر  
بیربکەینەوہ چۆن گوۍ لۍ بگرین، شتانیکى زیاتر  
فێردە بین و شتانیکى نااسایى دەبیستین.

**\* لەوانە یە شتانیکى ترسناک ببیستین. ئایا شتانیکى  
شاراوہی زۆر لە ئیمە داھەن کە قەبولکردنى ئەوانە زۆر  
کێشە یە؟**

ئەگەر ئەم شتانە بەرێژەیی بن و ئاشکرا بن، ئایا بۆ  
خەلکی کۆنترۆلی ئەوانە بە تەنباى کێشە نیە؟  
کەواتە دەرونناسان ئەبیت کاریان چۍ  
بیت؟ بۆئەوہن تایارمەتى خەلکی بدەن کە ئەم شتانە  
بخەنە نێوگۆر، بینە دەرەوہ، دەستە بەندى بکەن و  
دواجار لە دەستى ئەوانە تەواو بین؟

بی گومان د هرونناسان ده توانن یارمه تی زیادی  
خه لکی بدهن و له باره ی هوکاري نه وه ی که بوچی  
ده بیټ له گه ل خویندا خراب مامه له بکن و هه ولی  
خویان ناشکرا بکن.

هه ندی له خه لکی نه وه نده سه رگرمی گه یان دنی  
به لان به خویان و نه وه نده بی ناگان که بوچی نه م کاره  
نه نجام ده دن که به شکردن و توژی نه وه ته نیا  
ریگایه که که ده توانن ده ست پی بکن تاله مار پیچی به لا  
هینان و فه نابونی خویان ده ست به رد اربن.

به شکردن و توژی نه وه ده توانیټ یارمه تیان بدات  
تاله ور یگریان هی که له سه ر شه قامی چاره نویسیاندا هه یه  
سه رکه و توووبن، ریگریه ک که له لایه ن زوږ به ی خه لکیه وه  
وه لانراوه به لام نیمه به توندی هه ول ده دین تا نه وانه  
پپاریزین. دابه شکردن و توژی نه وه که ره سته یه کی  
باشن، نازادی وره های، کاتی که یه که م جار نه خوږ  
له سه رکورسی د هرونناسیک داده نیشتیت، له راستیدا  
هه نگاویکی که وره بۆ مړوښایه تی به ره و پیښه وه نراوه.



چۆن دەپىتە باشتىن ھاۋىنى خوت؟

بەلام خەلگى لەدەرەۋەى كورسى دەروناسىش  
دەتوانن كارانىك ئەنجام بدەن. مەبەستم ئەمە نىە  
كەدەروناسىك بەشىۋەى دانىشتن ناتوانىت ئەنجامى  
بدات بەھەرچال من ئەم كارەم لەرىگەى تەلەفۇنەۋە  
بەسەرکەوتوى ئەنجام داۋە، دەپىت خەلگى كارى  
زىاتر بۆخۆيان ئەنجام بدەن، تەنانت لەگەل بوونى  
ھاۋكارى دەروناسىش يەككى لەبەلگەكان كەھەندى جار  
دەبنە ھۆكار، ھەندى دەروناس ئەۋەندە بەدرىژى  
بگەنە ئەنجام، ۋەرگرتنى ئەم خالە لەلايەن  
خەلگەۋەكە دۋاجار گۆرانكارى ئەۋانەپەيۋەندى بە  
خۆيانەۋە ھەيە. بەبى سەرنجدان لەۋەى كەتاچ سنورىك  
دېدوتىروانىنيان دۆزىۋەتەۋە تاچ ئەندازەيەك  
لەبۆچۈنياندا ھەستى تەۋاويان ھەيە، گۆرانكارى  
بەخودى خود نايەتە بوون.

\*بەلام من ئەم ھەستەم ھەيە كەھەندى كات گۆران  
بەئاسانى رۈدەدات ئەزانم ئەم فەرمانە بۆم رۈداۋىكە  
روى داۋە.

لە ناکاۋلە بارەى كە سىكەۋە ھەستى تەۋار جىاۋاز  
پەيدادە كەين. كۆلۈك لە سەرشانقان لادە چىت،  
دەرگاكان دە كىرنەۋە ئەۋەى لە گەلىدا دەرگىرىۋون  
بە يەكجار بۇتان ئاسان دەيىت.

ۋەك موعجىزە روداۋ رودەدات ئەمە شىتىكى باشە،  
چونكە يارمەتى خەلگى دەدات تادىڭزە بەرىگەيان  
بدەن، بەلام سەرەتا دەبى كىشمەكىش روبەدات. ھەۋلى  
زۆردەدرىت تالەماھىيەتى موعجىزە سەردەرىتەن.  
موعجىزات بۆكەسىك رودەدات كەئامادەگى ئەۋەى  
ھەيىت، بەلام شىتىك زىاتر لەمە بازدان پىۋىستە تازيان  
بگۆرىت. بەكردارى ھۆشيارانەۋپلاننىك بۆبەدەست  
گرتنى ژيانمان پىۋىستەۋ زۆرىك لەخەلگى نايانەۋىت  
لەگەل ئەم پلانەدا روبەروبىنەۋە.

ئەۋانەبىردەكەنەۋەدەرونناس باۋك يان دايكىكى  
باشە كە ھەرگىز نەيان بىۋە ۋ لەمەۋ بەدۋاۋە  
پارىزگارى لەۋان دەكەن. تاسنورى ئەۋەى كەماف  
بەۋانەۋىەكى لەگرنىگىر شىتەكان

چۆت دەپىتە باشتىن ھاۋىنى خۆت ؟

كە دەروناسىڭ دەتوانىت گىرنگى پىدات  
سەرنىدان و ھۆگرى ئو بەوانە يە كەسەردانى دەكەن،  
بەلام خەلكى لەبىرىاندە چىت كەدايك و باوكى باش  
كەسانىڭ كەھاوكارى منداكە كانيان دەكەن تاۋەكو  
گىرنگى بدەن بەخۆيان و پارىزگارى لەخۆيان بكەن.  
كەسىك دەيوت ئەگەر خواردن بدەيت بەكەسىك ئەوت  
تەنبايەك رۆژ تىركىردو، بەلام ئەگەر ئەوفىربكەيت  
كەچۆن خواردن دەست بخات، ئەوا دەتوانىت تەواۋى  
تەمەنى خواردنى خۆى دابىن بكات. كاتىك نەخشە  
دەكىشىت پارىزگارى لەخۆت بكەيت و بەرپرسىارى تە  
خۆتان لەئەستۆ بگىرن، ھىشتا كارانىكى زۆرتان  
لەپىشە. پىۋىستىن بەبىر كىردنە ۋە ھەيە، ۋەبىت ھەول  
بدەن تاۋەكو خەخراپەكانى رابردوتان لەبىر بكەن.  
لەوانە يە بەشىك لەبونى ئىۋە لەگۆرانكارىكە  
كەمەبەستتەنە بېھىننەدى تۈرەبىت. ئەۋەشەي ئىۋە  
كەلە شىۋازەكۆنەكان بەتەۋاۋى رازى يەۋ نايەۋىت  
كەسىك بگۆردىت يان كارىك بەشىۋەيەكى ترئەنجام  
بدات، دەتوانىت لەبەرانبەر گۆراندا بەرگى بكات.

\* نۆزىك لە ئىمە ئامادەين ھەركارىك بىكەين بەلام  
گورانمان نەبىت. راستگويانە بلىين دەبىت شتىك  
قولترەگورانى داب ونەرىتەكان خوى پتيوۋەبگىت.  
بىگومان شتىكى زياتر لە شوئىنى ترس دامەيە.  
تەواۋى ئەۋشتانەي كەلەبارەيانەۋەقسەمان كىرد  
لەۋەھم وپىش بىنيمان، ھەستى باش تىروانىنمان  
سەبارەت بەدونىاي خۇمان. بەشيوۋەيەكى تىرەشيك  
لەبونى مؤۋھەست دەكات كەھەستيان لە شوئىنى ترس  
دا بريارى ۋەرگرتوۋەبۇمانەۋەي ئەۋھول دەدات.  
بى گومان ئەمە لەخراپ تىگەشتىك زياتر نىە.  
ئەۋەي بەراستى لە شوئىنى ھىرش بريارى گرتوۋە، داب  
ونەرىتى خراپى ئىمە يە داب ونەرىتى ناشىرىنى فىكرى  
ۋرەفتارىەكەژيانى ئىمەي ژەھراۋى كىردوۋە. رىزگار بوون  
لەدەستى ئەۋانە پتيويستى بە پىشتىۋانى زۆرەيە.  
تەنيامەيل بۇگۇران بەس نىە، بەلكو دەبىت بمانەۋىت  
ئەم مەيلە بۇگۇران ھەبىت. تەنانت ئەگەر ھەم  
نەتانەۋىت دەبىت ھەموۋشتىك رون و ناشىركرايىت.

رىگاي زۆرمەن بۆنەم كارە. ھەندىك لەوانەكۆن  
 وكلىشەيى دىنە پىش چاۋو ۋەكوو: "بەھاي ئازادى  
 ھوشيارى ھەمىشەيى يە" يان "دوبارە ۋە دوبارە ھەول  
 بدەن". ئەم ۋوشانە لەقالىن ۋە دوبارەن، بەلام راستى  
 يان ھەيە. ئىۋە دەپىت كەچاۋدرىرى كارىك دەكەن،  
 ھەبن. ھەركات كەجىگاي مەچەكى خۇتان بەكەم گرت،  
 بوەستن، لايەنى گۆرانى خۇتان بگۆن گۆران بەكەن. بى  
 گومان دەپىت راست گەراش بن.

زۆرجار خەلگى ھەزدەكەن تەۋاۋ بى كەم وكورىي  
 بن. كاتىك بەم شىۋەيە نيە، لەخۇيان ئاۋمىد دەبن.  
 دەپىت ئەم تىروانىنە بخىتەكەنارەۋە، تايىت نيە  
 بەمۋقەۋە. لەوانەيە ھەندىك شوپىنەۋارى ھونەرى  
 تەۋاۋبن، بەلام نەك ھەموۋنەۋانە. مۋقى تەۋاۋنەگەر  
 بونى ھەپىت، دەپىت چ ھەۋىرىك پىت شىۋى ئارام  
 گرتن نيە. دادۋەرى خودىەتى لەسەر بنەماي پىۋانەي  
 گەۋرەيى مۋقەكان يەكىكى تر لەرىگا خراپەكانى  
 رەفتارى خراپ لەگەل خۆماندا بيانوى باشى بۆتەسلىم  
 بوونە. ئەسلەن لەبارەي خۇتانەۋە داۋەرى نەكەن

خۆتان به وشپوهیهی که هه ن قه بول به ن وله ویدا به ره و  
پیشه وه برۆن.

**\* واته بێ یاسایی و هه له کانهان قه بول بکهین؟**

به لام من بیرده که مه وه خالی بنه ره تی و به هیز  
له وانه دایه .

ئه گه ریتوانن له هه له کانتان خۆ به دور بگرن، باوه رتان  
هه بیت ئیوه ته نیا که سیکن که سه رکه و توو بوون.

**\* ده زانن شتیکی تره به که ئازاری ئیمه ده دات،**

ئه ویش ئه وه مووچا و دیری و ئاگالیتیونه به رده وامه به  
که له بیر کردنه وه لێیان ماند و ده بم و به دلتیاییه وه  
سه رنج راکیش نایه ته پیش چاو. ئه وشه وق و مه یله ی  
که له سه ره تادا قسه ی بوو، له کوئییه؟ خۆماندان له کوئی  
دیته گرپه پانه وه؟

زۆرجار خه لی ده لێن هه ز ده که ن خۆیان هان بده ن و  
هه ستیان به هه ند وه ر بگرن. به لام ئه وانه ته نیا  
له ناخیاندا چوار چپۆه ی بیریان زندانی ده که ن  
به شپوهیه ک که به ئه سته م ده توانن تی بگه ن که چ  
هه ستیکیان هه به . ئه وانه له ئه زمون کردنی هه سته ی

چۆن دەبیته باشتەین هاوڕینی خۆت؟

ساده و رون دل گرانیان ههیه نه گهر بتوانن بیرو  
بوچونیان وه لابنن، ئازاد ده بن. ئهم راکیشانه  
تیۆره کاتی. "دی. ایچ. لورنس" ه.

به لام نه ئازادی و نه ههستیان هیچ کام نه وهنده  
ساده نین. ئیمه له ناخی خۆماندا هه گهیه که  
له کاردانه وهی به رنامه ریژیمان ههیه که هه مووشته کانی  
تیداماوه، ئامۆزگاریه کانی قوتابخانه، هه سره ته کانی  
رابردوو، چیرۆکی کۆن وهتد. ته واوی ئه مانه له گه  
ههستی راسته قینهی ئیمه تیکه لاوو بوون. له بهر ئه وه  
له کار کردندا، خۆهاندان زۆرجار به مانای دهست که وتنو  
به دواي یه که مین شته وهیه که به بیرماندا دیت و  
گریمانه ی ئه وه به ناوینیشانی په یامیک له قولایی  
بونمانه وهیه.

به لام له قولایی بونمان ناته واوی زۆر ههیه. ئیمه  
ده بیست کاردانه وهیه که به و ریژهیه دین و ناشکرا  
ده بن، توێژینه وه بکهین و تی بکهین په یامه کان  
به راستی له کوێه دین. ده بیست نه خشه دابریژین  
که له سه ر بنه مای کام یه که له وانه رهفتار بکهین و کام

يەك لەوانە پەيۋەندى ئىمە پىشان دەدات. ئەمەبەم  
مانايە نىيە كەدەبىت بەردەوام ئاگامان لەخۇمان بىت.  
پىۋىست نىيە ئەۋەندەتورە دەستەۋەستان بىن  
كەتەنات لەبە رىگارۇشتىستان لەبىر بچىت. بەلام  
بەھەند گرتنى ھەست پىۋىستى بەھەول وگۇشش ھەيە.  
ئەگەرەزىكەن بۇئەم كۇششە سەرمایەدارى بكەن،  
دەگەنەشەۋق ۋەمەلى خۇتان.

خەلگى دەللىن كەنايانەۋىت ئازادۋرەھابن بەلام  
ئەۋەي بەراستى پىۋىستىيان پىي ھەيە كۇنترۇلە. تەنيا  
كاتىك كەكۇنترۇلى تەۋاۋى خۇتان بەدەستەۋە بىت،  
دەتۋانن ئازادۋ خۇبۇۋىنەر بن وچاۋەروانى ئەنجامى  
باشتان ھەبىت.

ھەرلەبەر ئەم ھۆيەش پەيۋەندى سىكسى بۆكەسى  
پى گەيشتۋ رازى كەرتەرە.

بەلام كەسى پىگەيشتۋ پىۋىستى بە خۇگرتن ھەيە  
تاۋەكو خۇپەھاكردن، چونكە دەزانىت كەتەۋاۋودەست  
لى نەدراۋە ئالەم پەيۋەندىيە دىنەدەرەۋە. بى گومان



كەمىك دژايەتى و نەياری بەرچاۋو دەكەۋىت، بەلام  
ئەمە يەككە لەرموزەكانى عىشق.

\* ئىۋە ئىمە رازى دەكەن ۋە موۋشتىك بەباشى دىتە  
پىش چاۋو.

بى گومان مىشتا دلىيانىم كەبە رادەى پىۋىست  
دەزانم چ كارىكى تر دەتوانم ئەنجام بەم.

دەبىت قسەكردن لەگەل خۇماندا فىربىين ئەمە  
زۇرگىرگە. دەبىت ھە موۋشتىك بۇخۇتان رون بكنەۋە  
ۋەيزى دل بەخۇتان بدەن. دەبىت گىتوگۆى ھەمىشەئى  
لەگەل خۇتاندا رىك بخەن ۋەم گىتوگۆىە يارمەتى  
ئىۋە دەدات لەكاتى كىشەكانتاندە. كاتىك مندالى  
دەيەۋىت خراپەبكات، دەتوانن بىۋەستىنن، سەرەتا  
لەم بارەيەۋە قسەبكن و دوايش بەئەو "نا" بلەين.

ھەمىشە ساتىك ھەيەكە ھەرشىتەك لەۋانەيە ئەگەر  
سەرنج بدەن ئەۋاسەرنجى ئەۋسانە دەدەن وتى دەگەن  
كەبە راستى دەتانەۋىت چ كارىك ئەنجام بەدەن.

ئىۋەتواناى ئەم كارەتان ھەيەكە بۇخۇتانى بەيىنن و  
ئەمە شتىكى باشە.

سهره تا بۆتان کيشه يه به لام پله به پله ئاسان  
ترده يټت.

**\*هروهك ئازادى مرؤف په يوه ندى به و دواكه و تنه  
كورته وه هه يه چ جېگايه كى ترسناكه .**

بى گومان هه ميشه ناتوانى به دروستى  
له وسو دوه ربگرين. كاتيك مندالى ناختمان خراب مامه  
له دهكات، خوتان سزامه دهن. ئهم كاره تان به راده ي  
پتويست ئه نجامداوه. مندالى ناختمان ببه خشن.  
كه بيرده كه نه وه زورېك له شته كان به دناوتان ده كه ن.  
بۆده ست پى كردن زور خراب نين، به لام زورجار  
به كارانيكى دژى خوتان دريژه دهن تائه وه بسه لميئين  
كه هه مان كه سى خراپين كه له منداليدا پيش بينيمان  
ده كرد. ئيمه نازار ده چيژين چونكه تاوانى خه ياله كانى  
دايك وباوكمان، توره بونيك كه له ته نيابى دا به جى  
هيشتمان هه ست پى ده كه ين، يان له ده ست دانى  
باوه رمان سه باره ت به خومان كاتيك مندالېكى ترله دايك  
ده بوو گومانمان ده كرد كه قوناغى ئيمه هاتوه ته

سەرەۋە، ھەموان بەجىڭگاي ھەستى راستە قىنە خۆمان  
 لەبەرچاۋگرتۈە. بەئىمە دەلەن لەگوناھ بىزار بن بەلام  
 گوناھ کارانتان خۆش بویت. بەلام ئىمە زىنگ ترلەۋەين  
 وئەم ھاۋكىشەيە بەپىچەۋانەۋە دەكەين، ئىمە لەگوناھ  
 كاريك كەلە دەروندا يە بىزارىن بەلام بەگوناھەۋە  
 نوساوين. ھەلەكان و تاۋانەكانى خۆتان رازى نەكەن،  
 تەنباھەۋەل بىدەن دەرك بىكەن كەبۇچى روياندا ۋە  
 وخۆتان بەرەۋ رېرەۋىكى راست بىكشىن. ئەۋكارە  
 ژىرانە بەخۆشەۋىستى يەۋە كەبۇمندال ئەنجام دەدەن،  
 يارمەتى دانىكى مېھرى ئامىزانەيە كەبەئەۋى دەبەخشن.  
 كاتىك كەمندالە كە بەباشى دەناسىت، دەزانن چ كات  
 گوشار زىادىكەن، چ كاتىك دل ئەۋايى بدەنەۋە ۋەچ!  
 كات تەنبايىھىلەتەۋە. ئەگەر مندالى دەرونتان بناسن،  
 دەزانن لەگەل خۆتاندا چى بىكەن. دەزانن چ كاتىك و  
 بەئاسانى بگرن وكاتىك داخۋازى لەۋ بىكەن. دەبىت  
 لەگەل خۆتاندا ئاشنا بن. مندالى ناختان لەباۋەش  
 بگرن ولەگەل خۆتاندا ھاورى بن. بەم كارە سەر

چاوهى تواناكانتان له بهر دهست دايه، كه هه ميشه دهتوانن به دواى دا بجن.

رۆژىك پياويكم بىنى كه زۆر ناره حهت بوو. نزىكترين كهسى مردبوو، ئه وههستى به ته نيائى ده كرد. له په ناي دانىشتم وههستم به غه م ونازارى كرد له كوتايى داليم پرسى: ئىستا باشترين هاريت له دهست داوه؟ وه لامى دايه وه هه به وشيوهيه ". پيم گووت: هه گه ر نازانى باشترين هاورى تۆ كى به؟ "

به سهه سورمانه وه سهيرى كردم و، بۆساتيک بىرى كرده وه چاوه كانى پربون له فرميسك، پاشان گووتى:

"پيم وايه ماف به ئيوهيه، ههركهس باشترين هاورى به بۆخوى".

\* نه گه ره موئهم كارانه ئه نجام بدهين وتهاوى ئهم بابه تانه ههست پى بكهين، ئايا به راستى ژيانمان به شيوهيه كى تر ده بيت؟

چۆن دەبىتتە باشتىن ھاورىنى خۇت؟

ئەگەر بتوانىن خۆشەويىستى و پەرۋەردە كىردى  
خۇمان فېر بىن، لەۋەي كەخۇمان پېش بىنى دەكەين  
بەتواناترىن. بى گومان دەبىت ئاگادارى كېشە  
راستەقىنەكان بىن لەۋانەيە لەھەندىك شوئندا شىكست  
بەيتىن.

ژيان ميوانىەك يان باغىكى پرگول نىە. دونيا لەبەر  
خاترى ئىمە ناسورىت. ئىمەناتوانىن لەمەرجهكانى مرقۇ  
كەھمووى دەردوئازارە، كېشەۋ لەناو چونى شتەكانە،  
رابكەين. دەتوانىن لەتەۋاۋى ئەتواناينەي كەھمانە  
بۆ پوبەپوبونەۋەي قەيرانەكانى ژيان سود ۋەربگرين و  
لەھەر شىتېك كەلەبەرانبەرماندا برىارى لەسەر دەدەن،  
بەلايەنى كەم سود ۋەربگرين.

ئەگەر خۇمان لەۋەھمى خوديەتى رەھا بىكەين  
ۋىبرېكەينەۋە سەرچاۋەي راستەقىنەمان برىاردادە،  
دونىايەك بۆدۆزىنەۋە، لەپېشمان دايە، پىۋىست دەكات  
زۆرجار خەلكى خۇيان بەشادو پەرىشان وماندو ببىنن.  
ھەرۋەك ھەموورىگاكانيان تاقى كىردىتەۋە ۋەھەرچى

ھەيانە سوديان ۋەرگرتۈۋە سەرچاۋەيان بە كۆتا  
گەشتۈۋە ۋە لەخۇيان ئاۋمىد بوون.

بەلام كاتىك پىۋىستى يەكانى خۇمان لەبەر دەستى  
خۇمان دابىيىن ۋەكوئە ۋەيە كەسەر چاۋەى وزەى  
دەست لى نەدراۋ بخەنەنىۋ چالەۋەيان حسابى بانكى  
سودىلى ۋەر نەگىراۋ پەيدا بىكەين. ئەمەھەرزانتىن سەر  
گەرمى يە كەبونى ھەيە.

ئىۋە ھەرگىز ناگەنەكۆتا ئەم فەرمانەسىست نابىت.  
ئەم فەرمانە ئارامى دەستى قۇناغى بەسالاً چۈنىشە.

كاتىك "برناردېرنسون" رەخنە گىرى ھونەرى،  
نەزىكەى ۹۰ سال بوو گوتى: "ئامادەم لە سەر  
شەقامەۋە بوۋستىم ۋ، كىلاۋىك بىگرم بەدەستەۋەۋەۋەداۋا  
لەرتىۋاران بىكەم كەنەۋەساتانەى سوديان لى ۋەر  
نەگرتەۋەن بىرپۇتتەن نىۋەكلاۋەكەمەۋە".

ئەۋ ھەرگىز تواناي خۇى بۆ چىژ ۋەر گرتىن لەتەۋاۋى  
ساتەكانى ژيانى لەدەست نەدا.

رەنگە بلىن ئەۋكەسىكى دەگمەنە بەلام ھەموو ئىمە  
دەتۋانىن دەگمەن بىن

چوٲ دہبیتہ باہترین ھاو رنی خوات؟

\* ھست دہ کہم شتانیکی زقر لہ ئیوہ فیر بووم و  
وشہی بیرمہندانہی زرقم لیوہ بیستن. ئومیدہ وارم  
کہ بتوانم نہ وانہم لہ بیریت.  
بی گومان لہ یادتان دہ بیت. چونکہ ھہ مبشہ ناگات  
لہ وان بووہ.

چۇن دەبىيەت

# باشتىن ھاورى خۇت

\*تائىستا بىۋارىك نەرخساۋە كەۋەكو كىتەبى چۇن باشتىن ھاورى خۇت بىت؟ سادە، كاريگەر خىرا و كارتىكەر بىت. كاتى دلتەنگم رۇزى دووچار ھاورى لەگەل پەرداخىك ئاۋ، ئەۋ دەخوئىنمەۋە، ئەم كىتەبە ھەمىشە گيان بە من دەدات.

"نيل سيمون"

\* دەمەۋى بلىم ئەم كىتەبە موعجزىيە. بەلام خالى بىنەرمى ئەمەيە كەمۇعجزىيەك بونى نى يە. كەۋاتە بەيلىن بلىم كەبەبى ئەم كىتەبە ناتوانم بريم.

"نورا افرون"

\*لەرۋۇزگارى ژياندا كەكىشەۋنىگەرانى زۇرم ھەبۋە ئەم كىتەبە بۇمن ۋەكونەسىمى كويستان بوۋە.

"برى برنسون"

منتلى إقرأ الثقافى

لەبلا و كراۋەكانى خ

نرخ (۲۰۰۰) دینارە